

تہ ندر و سستی دەر و وونی

منتدی اقرأ الثقافی
www.igra.ahlamontada.com



دانان

هژماره‌کا بئسپۆران

وه‌رگیزان و ئاماده‌کرن

د. نصرالدین ابراهیم محمد فوزی رمضان دوسکی

پیداچوونا زانستی

م. جیهان حسین عمر

تہندروستیا دہروونی

دانان

هژماره کا بسپوران

ناماده کرنا گشتی ب زمانئ عہرہ بی
د. ایاد نوری فتاح

وہرگیوران و ناماده کرن

د. نصرالدین ابراہیم محمد فوزی رمضان دوہکی

پیڈاچوونا زانستی

م. جیہان حسین عمر

نافى پەرتووكى: تەندروستيا دەروونى

دانان: ھۆمارەكا بىسپۇران

ئامادەكرنا گشتى ب زمانى عەرەبى: د. اباد نوري فتاح

مەرگىران و ئامادەكرن: د. نصرالدين ابراهيم محمد، فوزي رمضان دوسكي

پىداچوونا زانستى: م. جيهان حسين عمر

بەرگ: لقمان گارە

تىراژ: ﴿۱۰۰۰﴾ دانە

بھا: ﴿۵,۰۰۰﴾ دىنار

ژمارا سپاردنى: ﴿D-۱۲۹۳/۱۸﴾ ل پەرتووكخانه يا بەدرخانيان دھوك

چاپا ئىكى: چاپخانا ﴿تەھران - ئىران﴾

﴿مافى چاپى يى پاراستى يە﴾

ل ژىر نافى



* بۇ ھەر تىببىنى و پەخنەكى سەردانا تۆرپىن كومەلایەتى

و نىشانىن (Fawzi Baroshky) بکە.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿تَعَلَّمُ مَا فِي نَفْسِي وَلَا أَعْلَمُ مَا فِي
نَفْسِكَ إِنَّكَ أَنْتَ عَلَّامُ الْغُيُوبِ﴾

ديارى

ديارى بىر:

- * تەڭايىا ھەژىكەرەن زانست و زانينى.
- * تەڭايىا شاگردمىيىن خواندنا زانستى دىروونى.
- * دىمىك و باب و مالىباتىن ھىژا يىن چاڧدىرى و سەرەدىرى دگەل كەسەكى پىدڧى دكەن.
- * تەڭايىا ھەھرەمانىن كوردستانى.
- * تەڭايىا جان گۆريىن ئاھا وەلاتى كرى.

سوپاسى

سوپاسىيىن دەستېيىكى و دوماھىيىكى بۇ ئافرىنەرى ھەمى چېكرىيان.

سوپاسىيەكا تايبەت بۇ ماموستايا ھىزا (جىهان حسين عمر) يا پىداچوونا زانستى لسەر پەرتووكى كرى.

بۇ رېقبەرى ساخلەميا دھوكى ھىزا (نزار عصمت) ژ بۇ وەرگىران و نامادەكرنا پەرتووكى دەستىرى ب مە داى.

بۇ دەرچوويىن گەرا (۷) (۲۰۱۶\۲۰۱۷) ژ پشكا دەرروناسيا گشتى ل زانىنگەھا زاخۇ ژ بۇ پشتگىريا وان.

بۇ ھىرگەھا پەرەپىدان و پىششەچوونا ئاستى زانستى و رەوشەنبىرى و كەسايەتى، زانىنگەھا زاخۇ.

سوپاسىيىن بى سىنور بۇ ھەر بەرئزەكى پشتەفانى ل كارى مە كرى.

پيشه‌كی:

مروڤ، ب ههمی بیروباومرین، ئاینی، مه‌زه‌هب، ڤه‌نگ، نه‌ژاد، نه‌ته‌وه، و ل هر جهه‌کی بخۆ مه‌زنترین و ڤیروزترین بها بوویه. دبه‌ردموامیا هاتنا ئاین و فه‌لسه‌فه و قوتابخانین زانستیین جودا و نه‌خاسمه یین دمروونی ئیکه‌م نارمانجا وان مروڤ بوویه، ب ههمی نه‌وان ڤینمایی و ڤیک و ڤه‌نگین جودا یا فیای مروڤی به‌خته‌ومر بکه‌ن، و بینه ڤیک و دمرگه‌ه و دمراف تا بشین خۆ دگهل ژینگه‌ها جفاکی و فیزیکی، و ژ وان گرنگتر خۆدی بگوڤنجین. نه‌ف سازانه ب به‌ری بنیات و شه‌نگستی ساخله‌میا له‌شی و میشکی و جفاکی، و ژ وان گرنگتر ته‌ندروستیا دمروونی ده‌یته هژمارتن.

په‌یامبه‌ران، فه‌یله‌سوڤان، زانایان، چاکسازین جفاکی و ماموستایین مروڤایه‌تی، و سه‌رکردین دلسوز و تیگه‌هشتی ب هزاران سالانه بزافی دکه‌ن، داکو فی نارمانجی بده‌ستقه بینن، و ده‌ست به‌رداینه ژ خۆشیا ژیان، داکو بینه چرای خۆشیا ژیان، ل هه‌فرکین وان به‌روفازی یا فیای بۆ تیرکرنا هه‌زوئاره‌زوین خۆ یین نی‌رگزی و خۆپه‌رست و بدفن بلندانه ب ڤه‌فتارین خۆ یین لادای ژ پيشه‌ری مروڤی و ئاینی و جفاکی و ویژدانی پلانین وان تیکبدن، و ل شوینا وان پلانین خۆ یین دوژمنکارانه ب سه‌ر مروڤایه‌تی و شارستانیته‌ی دا ب سه‌پینن. دناف ههمی نه‌ته‌وه و وه‌لات و ئاینین فی جیهانی دا به‌ره‌مه‌ی فی هزرکرنا لادای و نه‌مروڤانه ب هزاره‌هان قۆربانی بووینه.

ب مخابنى ڤه نهجامين ڤهكولينين ڤان سالتين دوماهيكي و نامارين
 ريڅخراو سهنتهريڼ نيڤدمولهتي و جيهاني و ڤهري بهلاف كرين، نيشان ددمن
 كو زيډمتر ژ (500) مهليون مروڤ ل سالا (2018) ب دمست نهخوشي و
 تيڅچوونين دمرووني و ميشكي دنالن.

ڤهكولمر هوسا دبينن كو نهڤ ريژه زيډمتره، بهلي ژبهري ديتنين خهلهت
 و تيڅههشتنين شاش ژ مروڤ و لايهني دمرووني، و لبن سيبهرا پيڤهر و داب و
 نهريت و پهموش و تيتالين پاشكهفتي نامارين وان راستيهكا تمام تيدا ديار
 نينه، بهلكو بتني تشتهكي پيشبينيكري يه، بهلي بي گومان بهرهڤ
 زيډمبونني ڤه دچن. مهزاختنن ل چارمهريڼ ڤان نهخوشان بو جيهاني ب
 سهدان مهليار دولار دهينه مهزاختن، بوچي؟ كي بهرپرسياړه؟ ب هزارههان
 مروڤين دمروون نهخوشين خو پهرست ل كوردستان و جيهاني ههبن، و ب
 كريارين خو پين نهبهرپرسياړانه بهرامبر خو و مروڤايهتي بووينه
 نهگهري ڤان ههمي نيش و نازارين دمرووني و جفاكي.

شارستانيهتي پيډفي ب خودا چوون و مروڤين دلسوز و خهمخور و
 هزر ساخلم و دمروون دروست ههپه، تاكو دوير ژ خوږهريستيا هزي و
 نهتهومي و ناپني و جفاكي خهمي ژ ههمي مروڤايهتي بخون، و ببنه
 دمرگههك نوي بو مسوگهركرنا تهندروستيا دمرووني و جفاكي و
 پهرومردمي.

وهريگير

ههريما كوردستاني/زانيگهها زاخو

2018/10/14

ناقەرىۋەك

لایپەر	بابەت	ژمارە
۷	نصرالدين ابراهيم	۱ پېشەگى.
۱۱	اياد نوري فتاح	۲ چافدىريا دەستېكى دتەندروستيا دەروونى دا.
۲۱	اياد نوري فتاح	۳ تەندروستيا دەروونى و تېكچوونىن دەروونى.
۳۳	عبدالمناف الجادري	۴ تېگەھ و چەمكىن گشتى دىنۇشداريا دەروونى دا.
۳۳	عبدالمناف الجادري	۵ پولينكرنا تېكچوونىن دەروونى.
۳۶	عبدالمناف الجادري	۶ ئەگەرېن تېكچوونىن دەروونى.
۳۹	عبدالمناف الجادري	۷ نىشانىن ديار و بەربەلاق يىن تېكچوونىن دەروونى.
۴۶	عبدالمناف الجادري	۸ دەستنىشانكرنا تېكچوونىن دەروونى.
۴۸	محمد السامرائي	۹ رېك و شېوازېن چارسەرىن دىنۇشدارى يا دەروونى دا.
۵۶	اياد نوري فتاح	۱۰ ومرار و گەشەيا دەروونى.
۷۲	عبدالمناف الجادري	۱۱ ھەوار ھاتىنن تەنگافىن دىياھى نۇشدارى يا دەروونى دا.
۷۹	طارق صادق خماس	۱۲ تېكچوونىن دەروونى يىن لەشى (ساىكۇسۇماتىك).
۸۳	طارق صادق خماس	۱۳ تېكچوونىن زوھانى (ساىكوسىس).
۹۱	علي الربيعي	۱۴ تېكچوونىن گېولى (ويژدانى).
۱۰۳	عبدالمناف الجادري	۱۵ تېكچوونىن ھەلچوونى (سوزدارى).
۱۲۷	رعد الخياط	۱۶ تېكچوونىن دەروونى يىن تايبەت لىك ئافرىتان.
۱۳۶	نصيف الحميري	۱۷ نەخۇشىين دەروونى يىن تايبەت لىك زاروكان.

۱۵۱	نصيف الحميري	چەرخی نەشیان و ئاستەنگین ھێربوونی.	۱۸
۱۵۶	ایاد نوري فتاح	لاوازا ھێربوونی.	۱۹
۱۶۱	علي الربيعي	تێکچوونین کەسایەتی.	۲۰
۱۷۵	عبدالمناف الجادري	بێھووشی (الصراع).	۲۱
۱۸۸	ایاد نوري فتاح	پەيوەندیا دناقبەرا نەخۆش و نوێشدارى دا.	۲۲
۱۹۳	ایاد نوري فتاح	راویژگاری و رێنمایکرنا دەروونی.	۲۳
۱۹۶	ایاد نوري فتاح	نافین بەریزین پشکدارى دپیداچوون و لیژفرین لەسەر پەرتووکی ب زمانى عەرەبی کرى، ل (عیراقى).	۲۴
۱۹۷	ایاد نوري فتاح	نافین بەریزین پشکدارى دپیداچوون و لیژفرین لەسەر پەرتووکی ب زمانى عەرەبی کرى، ل (هەرێما کوردستانى).	۲۵
۱۹۸	فوزي رمضان	فەرھەنگ.	۲۶

چاقدیریا دەستیپىكى دتەندروستيا دەروونى دا

پىكخراوا جيهانى و پتريا وەلاتان داکوکی لسەر بەرجاڧگرتنا سىياسەتە
چاقدیریا تەندروستيا دەستیپىكى گریه، بۇ مەرەما بدمستقە ئىنانا ساخلەمىي
بۇ گشت لایەنەكى.

ئەف سىياسەتە ھەتا بگەھىتە ئارمانجىن خۇ گەلەك لایەنان بخۇفە
دگريت، ئىك ز پىكىن وى يىن ھەرە ديار زى سەرەدمرى و چارەسەرکىرنا
ئارىشەيىن ساخلەمىي نە، نەخاسمە ئەوین ز ھەمیان پتر دەرەبەلاڧ. ئەگەر
ئەم ئارىشىن گرىداى ب تەندروستيا دەروونى فە باس بکەين، دى بىنين ئىکە
ز بەرەبەلاڧتىنا، و دەھمان دەم دا کارىگەرترىن جورى ئارىشەيىن تاکی و
جفاکی يە، بەلگە بۇ فى چەندى زى ئەو ئەنجامىن فەرمىنە ئەوین پىکخراوا
ساخلەمىيا دەروونى بەلاڧکرىن، کو تىدا نىشان ددەت پتر (مەليارەك و نيڧ) ز
مروڧان ل جيهانى ب دەست ئارىشەيىن (دەمارى، دەروونى، ھىبوونى، لادانا
پەفتارى) فە دنالڧ، بەلکو (ئىك لسەر سى) ز فى چەندى زى بدمست پتر ز
ئارىشەيەکا دەروونى دنالڧن. لخواى ھژمارا وان کەسین تووشبووى
دخستەيەکی دا يى ھاتىە نىشاندان کو (سى چۆارىکىن) وان تووشبوويان ل
وەلاتىن باشکەفتى دژين.

جورئ نهخوشيا د مروونی	هژمارا كهسین تووشبووی
نیگه رانی.	(۴۰۰) مه لیون كهس.
تیكچوونین گیل.	(۲۴۰) مه لیون كهس.
تیكچوونین كه سایه تی.	(۲۵۰) مه لیون كهس.
پاشقه مانا مینتالی.	(۶۰) مه لیون كهس.
شیزوهرینیا.	(۴۵) مه لیون كهس ل سهرانسهری جیهانی یین ههین، كو (۲۳) مه لیون ژ وان ل (وهلاتین پاشكهفتی دژین).
بیهووشی (صرع).	(۵۰) مه لیون كهس و ریژا وی ژی سالانه ژ (۲) مه لیونان زیدمتر دبیت، كو (۸۰٪) ل وهلاتین پاشكهفتی رپوی ددمت.
زورداریا سیكسی (ههر دوو رهگهز) بهر دكهفن.	۵٪ ههتا ۲۰٪.
زورداریا لهشی دگهل زاروكان.	۲۵٪ ههتا ۵۰٪.
بكارئینانا نه دروست یا ماددهیین ومکی (جگاره کیشان، فهخوارنا ماددهیین سهر خوشكه ر و دهرمانین بیی هوشكه ر).	پتر ژ مهلیار و چاریكهك مهلیار مروف ل سهرانسهری جیهانی یین ههین.

ئەف چەندە بەش بەش دبن و دەینە دەستنیشانكرن، و وەكو
 نەساخیین د مروونی سەرمەدەری دگهل دا دەیتەكرن، و خزمەتگوزاریین
 ساخلەمی دگهل دەینە بكارئینان. ئەف ریژە هاوشیووی هندی یە كو ژ
 (جیاپەكئ بەفرئ یئ دناف ئافیدا بتنی سەركئ وی بەیتە دیتن و بەرچاڤ
 ببیت، و بەهرا مەزن ژ فی جیای یئ لبن ئافی و ناھیتە دیتن).

چاڤدېريا دروست و راسته‌قينه دبیافى دموونى دا بتنې دهستنيشانکړن و چارمه‌کړنا نه‌خوښيېن دموونى نينه، به‌لکو گرنگى دانه ژى ب لايه‌نې دموونى هه‌مى تاکيېن جفاکى، و لېهر چاڤگرتنا بزاډ و چالاگيېن وان ب هه‌مى (رېنگيېن پښتگيړى، چارمه‌رى، نامادمه‌سازى) يېن کو سه‌نهرېن ساخله‌مى بؤ مهرما بلندکړنا ناستى ساخله‌ميا جفاکى، و گوهدانا وى بؤ بلندترين قوناغ ب ستويى خوځه‌ گرته‌ن.

فه‌کولين نيشان ددمن سالانه‌ نيژيکى (۲۰۰) مه‌ليوڼ زاروک ل جيهانى ژ گه‌شه‌کړنا دموونى و جفاکى ناگه‌ه‌نه ناستيېن پيدى.

پيدفیه هووسا نه‌هيتته هرزکړن کو نه‌فه خه‌مه‌کا زيډميه، و نه‌يا پيدفیه دمزگه‌هين ساخله‌مى خه‌مى ژى هه‌لگړن، به‌لکو به‌روفاژى دروسته، چونکى نه‌فه کاره ناستى ژيهاتنا خزمه‌تگوزاريېن دموون دروستى و ساخله‌مى پتر و بلندتر لى دکه‌ت، و ناستى نابوړى و باومرى يا خه‌لکى ژى زيډمتر لى دکه‌ت، و ل دوماه‌يکى کيماسيېن فان دام و دمزگه‌هان ژى کيماتر لى دکه‌ت.

به‌ل پيشکه‌شکړنا چاڤدېريا ته‌ندروستيا دموونى، تووشى گه‌له‌ک ناسته‌نگان دبیت، و نه‌خاسمه دژيانا رڼانه يا پراکتیکى دا، و گرنگترينېن وان نه‌فېن لخواړى نه:

۱- کيما هژمارا تايبه‌تمه‌ندين نوښداريا دموونى و ته‌ندروستيا دموونى.

۲- لاوازي شيانين نوښدارين خودان بسپوريا گشتى و کارمه‌ندين ساخله‌ميا بسپوريېن ديت، و شيانين وان دبیافين دموون دروستيې دا.

۳- جەڭ داخى يە ھەتا نوکە ژى گەلەك ژ مروفان باومرى ب نەساخىيىن دىروونى نىنە، و ھەست ب گرنگيا چارسەرىگرنى لسەر دەستى نۆشدارىن دىروونى ناكەن.

۴- گەلەك مروف نەساخىيىن دىروونى ب خالەكا رپوى رەش و شەرمى دىدەنە زانىن، و ژبەر فۇ چەندى ژى بزافى دكەن يان خو لى خشىم نىشان دىدەن يان دىفەشپىن.

۵- كىمبونى زانىارى و ئەزمونان لىك خىزان و پەومردەكاران و خەلىكى ب گشتى، لىدور شىۋازىن سەردەمىرىكەنەكا دروست يا دىروونى دگەل زاروك و قوتابيان، كو ب پىدفى و گرنگ دىيەنە زانىن بۇ ومرار و گەشەيەكا دروست و دىروون دروستىەكا باش.

ب پشتگرپدان ب فان ھەمى خال و زانىريان، و ھەروەسا ئەگەرپن لۇژىكى يىن دىتەر، رپىكخراوا ساخلەميا جىھانى بابەت پىشكەشكرنا خزمەتگۇزارپن تەندروستيا دىروونى وەك ئىك ژ ئەلەمىت و پىكھاتەيىن گرنگىن چافدىريا ساخلەميا دەستپىكى دىدەتە زانىن، و رابوويە ب پىشكەشكرنا چالاكىيىن بەرفرەھ بۇ ھاندانا وەلاتان بۇ پىشكەشكرنا فان خزمەتگۇزارپان، و پىشكەشكرنا فان دەولەتان ب باشتىن شىۋە دىپىشكەشكرنا خزمەتگۇزارپىن پىدفى ل سەنتەر و دامەزراۋىيىن چافدىريا ساخلەميا دەستپىكى، و ئەف چەندە ژى بۇ فان ئەگەرپن لىخۋارى دىزىرەت:

۱- سەنتەرپن چافدىريا دەستپىكى دىبافى ساخلەمىيى دا بەھرا پىريا وان گەسىن سەردەانا سەنتەر و دىزگەھىن ساخلەمىيى دكەن، و پىشۋازيا لىفان سەنتەران دا ئەۋە ھەلسەنگاندانا ئىكى بۇ نەخۋشان دىيەتەكرن، و پىشتى ھىنگى بۇ پىشكىن دىتەر دىيەنە فەگۋەاستن. فەكولىنپن جىھانى نىشان دىدەن

(۱۴%) ھەتتا (۲۵%) ۋ ل ھىندەك ئاماران دا (۶۰%) ژ وان كەسپىن سەرمەدانا نورىنگەھىن دەرەمكى ئانكو يىن دەرەھى سەنتەرپىن ساخلەمىيىن فەرمى دكەن ۋەك (گەشە ۋ ۋەرارا دەرۋونى ۋ جفاكى) لدويف ژىيى وان يى گۆنجاى بتنى گازىندا ژ نىشانىن لەشى دكەن. ۋ گەلەك جاران پشكىنىيىن گران بەا بۆ دەپنە كرن، ۋ بىي ھەبوونا مفايەك ۋ ئاستەنگەك ۋ پەرژانەكى ھەمى جورپىن دەرمانان ژ وان را دەپنە دان.

۲- سەنتەرپىن دابەشكرى لدويف تايپەتمەندىيىن جوگرافى دەليفەكى ددەتە لايەنىن پەيوەندىدار يىن دسەنتەرپىن ساخلەمىيى دا، داکو خەلكى ۋى دەرەھى باشتر بنياسن، ۋ زويتر بەرى دەمى خۆ تىكچوونىن دەرۋونى لىك وان دەستنىشان بکەن.

۳- دەستنىشانكرن ۋ چارەسەرى ۋ دويقداجوونا نەخۇشىيىن دەرۋونى پىدقى ب نياسىنا مالبات ۋ خىزانا نەخۇشى نە، كو دخۋازىت زانىيارپىن پىدقى پىشكىشى وان بەپنەكرن، ژ پىخەمەت گەرەنتى ۋ مسوگەركرن ھارىكارىكرنا وان، ۋ بۆ پتر گوھدارىكرنا نەخۇشى بخۋىە. دبىت ھىندەك جاران ژى سەرمەدانا راستەوخۆ يا مالباتا نەخۇشى بەپتەكرن، ۋ ئەف چەندە بۆ وان پىرسۋنىلپىن ل سەنتەرپىن ساخلەمىيا نىزىكى ماللا نەخۇشى ب ساناهىترە.

چنه كه رهسته و نالافين چاڤديريا تهن دروستيا د مروونی يا دهستيكي

تيما د مروونی يا همر سهنه رمكي ساخلميي ژ (نوښدار و ستافي هاريكارين سهنه ري) پيك دهيت، و ب شيوه كي گشتي دهمر بابته كي گريډاي پيشكيښكرنا هاريكارين گونجاين تهن دروستيا د مروونی ل همر دمهره كي پشكدان، و نه ه هاريكاريه لايه نين ومكي (پيشنيخستنا د مروون دروستي، پاراستن ژ تيکچوونين د مروونی و دهماري، فهديتن و دهستنيشانكرنا پيش وهخت و چارمه ركرنا بله ز يا نه خوښي، دويچوون و نامادهماسزي يا نه خوشان) بخوځه دگريت. نه ه كار ه زي ب ريكا هندهك لايه نين تايه تين لخواي دهينه نه نجام دان ژ وان:

۱- خزمه تگوزاريين د مروون دروستي راسته وخو پيك دهين ژ:

• پشتر استبوون ژ جيبه جيكرنا كاري ل سهنه رين ساخلميي و ههمي نه و چالاكي و بزافين گريډاي بفي لايه ني، و يين كو پيشگرتنا نه خوشان ژ توو شبوون ب همر جوړه تيکچوونه كا د مروونی هه، بو نمونه (ليډانا دمرزيكي ل ژنان دزي حه سبه يا نه لاني، پشكنينا وان كه سين ب پيك نينا هه فزيني رادين، دويچوونا بارئ ساخلميا ژنين ب دووگان، پيشكيښكرنا خوارنا تهن دروست، فاكسيندان، فاكسيندان زاروكان، چارمه ريا نه خوشي زاروكان) و نه خاسمه نه وين دبه نه گهرين كارتيكرينين كوژهك لسر ميشي ومكي (زمركي، فينيل كيتون يوريا ... هتد).

• ناشكراكرنا بهر وهخت و ديار يا گهلهك جوړين تيکچوونين د مروونی يين بهر به لاف تاكو ببه هاريكار بو باسركرن و چارمه ركرنه كا باسرت.

- چارسەريا تېكچوونىن دىروونى يىن ب سانامى و بەربەلاق يىن كو بۇ سەنتەرى يان لايى تايىبەتمەندىن بسپۇر لىدىمى پىدىقى دەينە رەوانەكرن.
- چافىدىريا چارسەرى يا كەسىن تووشى نەخۇشىين دوم و درىز بووين، و ئەف نەخۇشە پىشتى هينگى ھاتىە دەستىشانكرن بۇ مەرەما چارسەرىي ژ لايى بسپۇرىن نۇشداريا دىروونى ھە كو كار لىسەر ھاتىەكرن.
- ۲- پىشكىسكنا خزمەتگوزارىين دىروون دوستيا قوتابخانى؛ ئەفە ژى بەھارىكاريا لايەنن پەرۋەردىي و كەس و كارىن قوتابىين لىناق وى تاخىدا يە.
- ۳- رايىنان؛ ب رىكا رىكخستنا خۇل و سىنار و وانىن تايىبەت بۇ كارمەندىن كەرتى ساخلىمىا گىشتى ل ھەر سەنتەرىكى ژ پىخەمەت بلىند كرنا ئاستى زانىن و شىانن وان دكارىدا (نەخاسمە يىن گرىداى پاراستنا تىكچوونىن دىروونى و دىمارى)، ھەروەسا ژى رايىنانا تەخىن دىترىن وەك (رايىنەر و ماموستايىن خۇمالى و خۇبەخشىن بسەر رىكخراوين جەماۋەرى و پىشەيى، ... ھتد) ھە.
- ۴- نەھىلانا جگاران و بكارنىنانا كەرمستىن خراب.
- ۵- پوويىب رۇى بوونا تووندوتىزى.
- ۶- چافىدىرىكرن و گەشەپىدان لىسەر وان كەسىن لىن گەفىن مەترسىدار وەكى؛ (ئافرىت، سىنلە، دانەمەران).
- ۷- پىشكەشكرنا خزمەتگوزارىين رايىزكارى و رىنمايى، و ئارستەكرنا دىروونى بۇ وان كەسىن پىدىقى.

۸- ھايداركرن و رەوشەنبىرى: رەوشەنبىرى و ھايداركرنا كەسان ب
 بابەتتى تەندروسيا دەروونى و شىۋازىن مسوگەركرنى و چەوانيا خۇ پاراستنى
 ژ تىكچوونىن دەروونى و شىۋازىن سەردەمىرەكا دروست دگەل وان كەسىن
 تووشى نەساخىن دەروونى بووين گەلەكا گرنگە. ئەف رەوشەنبىركرن و
 ھايداركرنە ھەمى كەسىن لىخۋارنى بىخۇفە دگرىت: ئەوئىن سەردەانا سەنتەرىن
 ساخلىمىي دكەن وەك (ماموستا، قوتابى، يىن لىبەرە ژيانا ھەقزىنىي پىك
 بىنن، ئافرەتىن ب دووگيان، خىزان ب گشتى، خىزان و مالىباتىن نەساخىن
 دەروونى). (گھۆرىنىن جىفاكى يىن بىلەز كو دژيانا خىزان و شىۋازى ژيانى
 تىدا و (ب تايىبەت ل وەلاتىن رۇزھەلاتى) رۇى ددەن، كو دىخۋازىت دىمىك و
 باب شىۋازىن دروستىن كو پىدقەينە دگەل زاروكان دا بېئىنە بكارىنىن، و ژى
 فىربىن داکو ومرار و گەشەيا (لەشى و دەروونى و جىفاكى) يا وان مسوگەر
 بکەن، و وان ژ تىكچوون و نەساخىن دەروونى بپارىزن.

۹- بەلگەنامە و نووچە و زانىارى: ئەف چەندە ب رىكا تووماركرنا
 زانىارىيىن ب دەست دكەفن كو گرپداينە ب چالاكى و بىزافىن جەئى كارى، و
 شروڧەكرن و ھنارتنا وان وەك راپۇرتىن ھەيفانە بۇ لايەنىن سەرىتەر ھەتا
 دگەھنە فەرمانگەھا ساخلىمىي، و پىشتى ھىنگى بۇ وىزارەتا ساخلىمىي. ئەف
 ئەركە ئىك ژ ئەركىن ھەرە گرنگىن كارتىكەرە لىسەر بىدەستفەئىنانا باشرىن
 ئاستى ساخلىمىي، چونكى گرنگىدان ب فان راپۇرتان دى بىتە دەلىقەيەكا
 باش بۇ پەيداكرنا باشرىن زانىارىيىن دروست لىدۇر كەتۋارى و رەوشەك
 تەندروسىتەر، و چەوانيا ئارىشە و ئاستەنگان، و چەوانيا بەرھىنگاربوونا
 كىرياران و ئەكتىفكرنا وان، كو ئەف كارە دىپىدى و گرنگن.

ھەروەسا مە ژ شىانىن كارمەند و لايەنىن پەيۋەندىدار و چەنداتيا
 پابەندىا وان ب جىبەجىكرنا پلان و ئەرك و كارىن وان ئاگەھدار دكەت.

چه‌وا بزاف و چالاکیین گریډای ب تهن‌دروستیا دموونی فیه بسهر دکه‌فن

ب دمستفه‌ئینانا دموون دروستی دهر جفاکه‌کیدا سمرناکه‌فیت نه‌گهر ب پیکا پشکداری و هاریکاریا که‌رتین جودا جودایین جفاکی نه‌بیت، له‌وما نه‌ف چهنده دخوازیت ههمی جفاک پشکدار ببیت، داکو دموون دروستی تیدا ب دمستفه بهیت، و نه‌ف چهنده زی پیدفی ب ههماه‌نگی یه دگهل لایهن و که‌سین به‌رنیاس و کارتیکه‌ر ل دمفه‌ری. هه‌روه‌سا دگهل کومیسون و لیژنا جافدی‌ریا دمستپیکی یا ساخله‌می، و پیکخراوین جفاکا مه‌دهنی دهیته سهرگرتن بو مه‌ره‌ما:

- نیاسینا بو‌ها و نه‌ریتا، هزرا، مه‌ترسی و گه‌فین هه‌ی، پیدفیاتی و داخوازیین هاوبه‌شین ئاکنجیین دمفه‌ری، و جیهانیا وان بو دموون دروستی و نه‌ساخی و ئاریشه‌یین دموونی و جفاکی یین به‌ربه‌لاف (psycho-social)، و وان پیکین نه‌و پیشنیار دکه‌ن، بو چاره‌سه‌رکرنه‌کا گونجای یا ههر نیک ژ فان ئاریشه‌یان دهاریکاربن.

- نیاسینا وان که‌سین دبیت دئاماده و به‌ره‌فبن (Vulnerable) کو تووشبن ب نه‌ساخیین دموونی، یان نه‌و که‌سین وه‌ک گروپین ب مه‌ترسی و گه‌فان دهیتنه هژمارتن (Risk Group).

- هاریکاریکرنه‌ نه‌ساخین دموونی بو ب دمستفه‌ئینانا پشته‌فانیا جفاکی، یاکو ب تمامه‌کری هاریکاری و چاره‌سه‌ریا دهرمانی یاکو سه‌نته‌ری ساخله‌می پیشکه‌شی نه‌ساخان دکه‌ت دهیتنه هژمارتن.

سامانهك مهزنن كارمه نديڤن كو ل سەنتەرڤن ساخلەميا دەستپيكي كار
دكەن، چونكى ب هژمار وەك هيزەكا كارى دەينه هژمارتن، و ئەو دبیافى
نوڤدارى و ساخلەمیی دا خۆدانڤن تاپبەتمە نديپەكا زانستينه، هەروەسا خۆدان
نەزموونەكن يا كو كارى خۆ دبیافى خزمەتگۆزارپڤن ساخلەمیی ب دەستخۆفە
دنڤنيت، و ئەو كارمەندە دڤڤن ب رڤكا راهڤنان و خۆلڤن تاپبەت ب باشتري و
گۆنجايتري شڤوه خزمەتڤن دەستپيكي دبیافى دەرورون دروستيى دا پڤشكەشى
هاولاتیان بكەن، بۆ باشتركرنا رەوشا جفاكى دبلندترین ناست دا.

تەندروستيا دەروونی و تىكچوونىن دەروونی

ساخلمى: وەك تىگەھ، رېكخراوا ساخلمىا جىھانى ل سالا (۱۹۴۶)
بىرى پەنگى پىناسە دكەت، (كاودانەكە تىدا تاكەك نەبتىنى ژ ھەر نەخۇشەكا
لەشى تىدا نەبىت و يى دۈير بىت، بەلكو ژ لايى دەروونی و لەشى و جفاكى
فە يى دروست و ساخلمە بىت)، پىشتى ماوەكى گھۆرىن بىسەر فى پىناسى فە
دەين ساخلمىا (پوھى) ژى لىسەر دەيتە زىدەكرن.

ئەف پىناسە ئامازەكە كو تەندروستيا دەروونی پىكھاتە و پىشتەفانەكى
سەرەكىي ساخلمىي پە، و ساخلمىا گىشتى يا مروفي يان جفاكى چوو جاران
سەرناگىرەت ئەگەر دەروون دروستيا تاكى نەھيتە تاماكرن.

چىيە تەندروستيا دەروونی، وكى تووشى تىكچوونىن دەروونی دىيەت

ژ ھەزىيە بەيتە گوتن ل ھەر جەھەكى تىگەھ و زارافى دەروون
دروستىي دەيتە بكارىنان، ئىكەم تىشتى دەيتە گوھى ئەوھ كو نەخۇشەكا
دەروونی دگەل دايە، و ژ دەستدانا ھايدارىي كو ب (شيتاتى) يا نافكرىيە. ئەف
چەندە نەياراست و دروستە بۇ تىگەھشتن و تىگەھاندنا فى ھزرى، بۇ رامانا
دەروون دروستىي ئەم پىدفى ب كار و جالاكى و بزافىن پىرتىرىن، بۇ ھندى
كەسەكى ساخلمە و دروست ژ كەسەكى نەخۇش و تووشبووى ب تىكچوونىن
دەروونی جىاواز بكەين، نۇشدار پىدفى ب ماندى بوونەكا زىدەترە.

بۇ تىگەھشتن ژ رامانا دەروون دروستىي و تىكچوونىن دەروونی بەرى
ھەر تىشتەكى پىدفىيە بزانىن سى پەھەندىن سەرەكى پىن ھەين كو وىنەيى
لايەنى دەروونی ديار دكەن، و ئەف پەھەندە ژى بىرىتىنە ژ (ھزر، ھەست،
پەفتاران).

۱- هزر: بریتینه ژ ههمی کار و بار و بریارا یان پلانیڼ دمیشکې تاکی دا ههین، و کهس پې نزانیت نهگهر خوډې کهسی نهبیت، و نه م ناگههداری وان نابین نهگهر نهو کهس بخوازیت وان تشتا نهبیژیت، ئی دی شین ب پکا رښتار و کریارین تاکی تا رادهیهکی وان بزانیڼ و مهزنده بکهین.

۲- ههست و سوز: نانکو ههمی نهو تشتین لایهنی سوزداریی و هکی (فیان، چکوسی، کهرب و کین، توورهوون ... هتد)، یین تاك دناخی خوډا ههست پې دکهت. ههرودهسا نهو هه لچوونین تاکی نه بهرامبهری دهورو بهران یان تشتهکی یان هه لویستهکی دیت. و کیم جاران دوان هه لچوون و ههست و سوزین کهسین دی دحهسیین نهگهر ب پکا وان دمربرینا یان ناخفتنان یان رښتارین پې رابووی نهبیت.

۳- رښتار: بریتینه ژ ههمی کار و چالاکي و بزاف و گوتنن کهسهک پې رادبیت خالهکا دیت ناشکرا دبیت، نهوه کو نوشدار ههست پې دکهت.

بؤ کارمهندي ساخلمی و هک تاکی جفاکی ههست ب کهسانین دیت ناکهت بتنی ب پکار رښتارین وان نهبیت، بهلی هزر و بیر و باوهر و ههست و سوزین وان بؤ مه ل سهر بنه مایی وان پیفهر و ستاندمرا پوهن دبن نهوین جفاکی دیارکریڼ، و ل دویف وان پیفهر نه م د رښتار و دمربرینا خه لکی دیت دگههین، و شلوفه دکهین. دپیشهیی نوشداري دا دهمی بښت کاودانهکی دهروونی یان کهسهکی چوو ژ لایي دموون دروستی فیه بیت یان چوو ژ لایي نهساخی دا بیت پیدفیه فان ههر (سی) ردههندان (هزر، ههست، رښتاران) بهرچاف و مربریت.

پېناسا تەندروستيا دەروونی

جوو گومان تېدا نینه دانانا پېناسەکا ئىك گرتى کو بگۆنجیت بۇ
هەمى جفاکىن مروفايەتیی کارەکی بزمەمت و گرانه، و ئەفە بۇ ھندى
دزفريت کو پېفەرین تەندروستیی نەوەکی ھندەك ھژمارین پەھانە بۇ
نەوونە (پېفانا ھشارا خۆینى)، بەلکو ھندەك پېفەرین پېژمى نە کارتیکرنى
لەسر دکەن. و پیکخراوا ساخلەمیا جیھانى چەمک و تیگەھى تەندروستيا
دەروونی بقی رەنگى پېناسە دکەت: کاودانەکی ساخلەمى يە، کو تاک دشیّت
دشیانین خۇ بگەھن، و خۇ ل کاودانین ئاسایى و شەپرزە بگۆنجین، و ب
شیومەکی بەرھەم ھینەرانە کار پی بکەن، و بەژداریی دجفاکی دا بکەن و
کەسین ب مفاين.

ھندەك بکارى وان فە یی گریدایە یین کو دبیاڤى چاڤدیڤيا دەستپىکی
دا کار دکەن، و گرنگە بۇ تیگەھشتن و جیبەجیکرنا وى ب رەنگەکی
پراکتیکی پېڤیە بزانی تەندروستيا دەروونی بریتیه: (ژ ھەست کرەکا
ئەرینى و رازەمەندیی ژ خۆدی خۇ، و ھەستکرن ب ھەفسەنگی دناڤبەرا
ھەست و سوز و ھزر و پەفتارین تاکی، و گۆنجاندا وان دگەل بەا و رەوشت و
تیتال و داب و نەریتین جفاکی).

ئەڤین لخواړى ئەو نیشانن کو تاک ھەست ب تەندروستیهکا باش یا دەروونی
دکەت

۱- نیاسینا ھیز و شیانین خۇ یین راستەقینە و پەسەندکرنا وان
شیانان، و بزافکرن بۇ ھندى مفای ژ وان و مریگریت و پېشبیخیت. ھەرومەسا
نیاسینا لایەنین نەرینى یین خۆدی و دان پیدان ب وان لاوازا و بزافا
چارەسەرکرنى بدمت.

۲- شيانا سەرمەدەرىكرنا باش و دروست دگەل ھشارپن زيانا ئاسايى و رۇبىرىبوونا وان ئارپىشپن پۇژانە تووشى كەسى دېن، و چارمەرىكرنا وان ب شيوازەكى ئەرپنى و مام ناومند، و فيانا پۇژانە و دوير ژ ھەر جورە ھزر و ھەلچوونپن تىزى زيادەروويى يان رابوون ب رەفتارپن نەباش (Risking)، كو ئارپىشپن مەزىنەر لدويىف خۇدا دىنىيت.

۳- شيانا دروستكرنا پەيومندپن جفاكى يپن دروست و ساخلەم دگەل خەلكى دپتر، و بەردەوامى دان ب وان پەيومنديا ل ئايندەى دا.

۴- شيانا كاركرن و بەرھەم داربوون و بزافكرن و پېشقىمەبرنا خۇد و خپزان و جفاكى.

۵- ھەم نەرمى نواندن و ھەم نەگھۇرى ل بەرامبەر كرىز و تەنگافيا، و شيانا دلدانا بخۇ و دەربازبوون ژ كاودانەكى دەروونى يپ تەنگاف، (بۇ ب ساناهىتركرنا بىرھاتنا فى خالى دى ناهى وئ كەپنە سىلوان).

دى شپپن ب رەنگەكى سادە و گشتگىر بپژپن ئەو كەس يپ خۇدان دەروون دروستە ئەو كەس: ب رەنگەكى ئەرپنى ژ خۇ رازپە، و ژ خەلكەكى دپتر زى مينا (كەس و كاران، ھەفالان، و كەسپن دگەل) دكارپدا.

دجفاكى مە دا باشتپن خۇ نىشادانا كەسەكى كو خۇدان تەندروستيا دەروونى بپت ئەو كەسەپە وەكى ب گول بپت، و ژ فى چەندى مە ھىماپى (لوگوپى گول) بۇ بابەتى دەروون دروستپى ھەلبىراتى پە، و ل سەر بەرگى پەرتووكى كپشاپە، ھىفپدارپن بۇ بلند ئاستى تپگەھشتنا جفاكى پپكفە كار بكەپن، كو ئپكەم تىشت پىشتى گوھلىبوونا تپگەھى دەروون دروستپى دھزرا تاكى دا دھپت، كو گوھلىدبپت تەندروستيا دەروونى بپت، نەوەك دگەل بكارپئپان و تپگەھ و چەمكى دەروون دروستپى بپرا خەلكى ل (شپتاتپى) بھپت.

كیه نه و كەسێ ئەم هزر دكەین یی' نه ساخه یان ژ لایی' دەررونی قه یی' تیکچوویه

لدويف پولىنكرنا جيهانى ده می' بو' نه ساخيان تیگهه و تیکچوون بو' مه ره ما دهربرین ژ هژمارهكا نیشان یان رهمفاران دهینه بكارئینان، كو ئەم دشیین ب ریکا نۆرینگههان دهستنیشان بکهین. ئەف نیشان و رهمفاره گه لهك جارن کارتیكرنهكا تزی تهنگافی و تیکچوون ژ نهرک و کارین کەسایهتی دا دکهن. پیدفیه بهیته گوتن ل هندهك جورین لادان یان مەملانیین جفاکی پین كو چوو جوره تیکچوونهك و کارلیكرنهك نه دئهركین کەسایهتی دا ب تیکچوونین دەررونی بهیته هژمارتن.

دبیافی جافدیریا ساخله میا دهستیکی یا گرنگه بهیته گوتن: ههر كهسهك تووشی (هزر یان ههست و سوز و رهمفارین) وەسا ببیت بو' خودی خو' یان خهلكی دیر دهست نه خووشی' دروست بکهت، هینگی دی' هیته گوتن ئەف كەسه یی' تووشی تیکچوونین دەررونی بووی.

بو' هه'سه'نگاندا كاودانی' دەررونی' كەسهکی پیدفیه دويفداچوونا
قان لایه'نان: (هزران، ههست و سوزان، رهمفاران) بهیته'كرن.

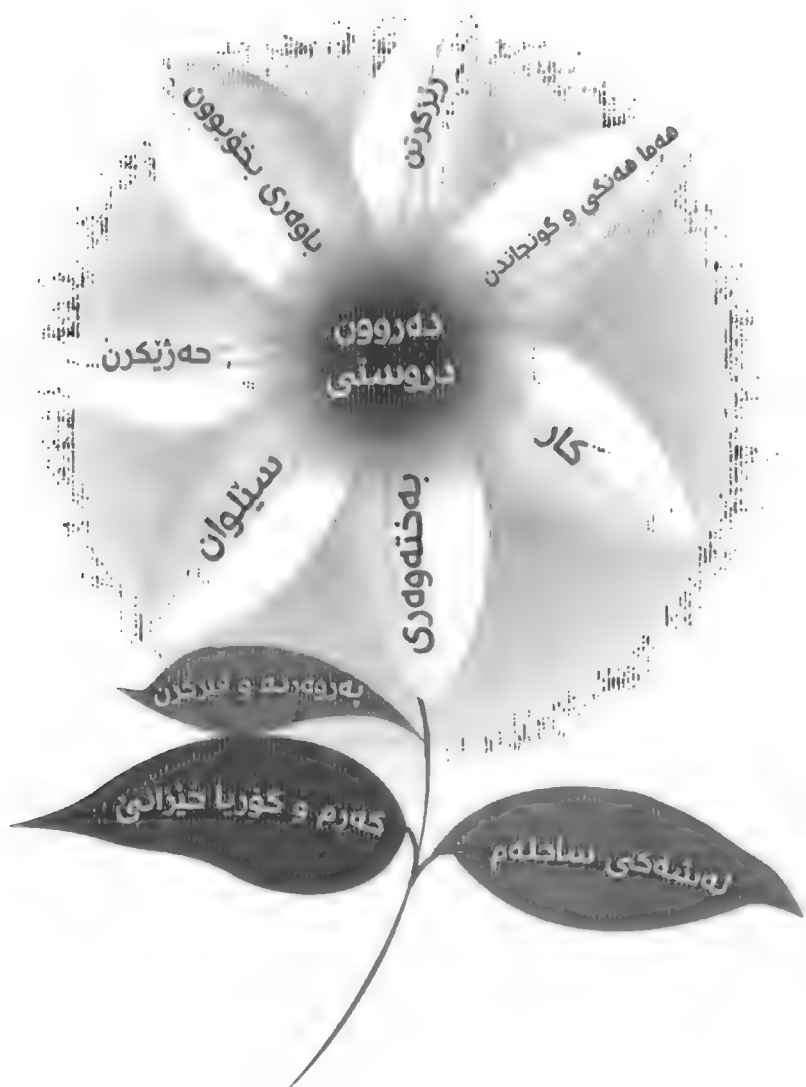
هەندەك ساخلەت و تايبە تەندىن تەندروستيا دروونى

۱- دىفەرەنگا تەندروستيا دروونى دا تىشتەك نىنە كو ب شىۋمىيەكى
رەھا خەلەت بىت يان دروستيا ۋى دىئاستى رەھادا بىت، بەلكۇ ئەف بىرارە دى
مىنىت لىسەر جىفاك و كاۋدانى كەس تىدا دىت، و دبىت كارەك و رەفتارەك
ل جىفاك و كۈمەلگەھەكى ئاسايى و سىروشتى بىت، بەللى ھەمان كار و رەفتار
دىجىفاكەك دىت دا تىشتەكى نەئاسايى، يان زى شەرم بىت.

۲- گەلەك زى وان نىشانىن گىرداى ب تىكچوونىن دىروونى يىن كو لىك
نەخۇشىن دىروونى رۇى دىمەن، دبىت ھەندەك جارىن دىت لىك كەسەكى
دىروون دروست و ساخلەم و ئاسايى زى رۇى دىمەن، و ھەمان كار و رەفتاران
ئەنجام دىمەن، بەللى جىياۋازى لىفىرى يا دىرژە دىئاست و بىلندى و نىزمىا نىشانان
دا. ھەروەسا ماۋى ئەف چەندە رۇى دىمەن، بۇ نىمۈنە (دبىت ھەر مەروفەك
دىكاۋدانەك و ھەئىستەكى تايبەت دا توۋشى خەمگىنىن بىت، و ئەف چەندە
بۇ ماۋمىيەكى كورت يان ناھنجى قەكىشىت، و دىقى ماۋمى دا بىزاف و چالاكىين
ۋى كىم بىن، و ئەف چەندە ئاسايى و سىروشتى يە، بەللى ئەگەر خەمگىنى بۇ
ماۋمىيەكى گەلەك دۈير و دىرژ قەكىشىت، و بىزاف و چالاكىين تاكى دىئاستەكى
مەزن و بەرجاف كىم بىن، و كارتىكرەك نەرىنى و خراب لىسەر ئەرك و كار و
كرىارىن جىفاكى بىكەت، چوۋ گومان تىدا نىنە قى كەسى سىنوورىن ھىلا
ھەئچوونا سىروشتى و ئاسايى يا دىرباز كرى و بى كەفتىە دىھىلا ھەئچوونا
نەخۇشىن دا).

۳- ئىش و ئازار و زىيانىن راستەوخۇ يىن نەخۇشىەكا لىشى و
فىزىيولۇژىكى بىتنى ئاراستەى خۇدى نەخۇشى دىن، و بىتنى كارتىكرەكى
دخۇدى وىدا دىكەن، (ئەف چەندە ھەندەك جاران نابىتە ئەگەرئ ھەندى كەس و
كارىن نەخۇشى ھەند پىقە مژۈيل بىن يان بىكەفەنە دىخەمى دا، و توۋشى ئىش

و نازارې بېن، بهلې دتيكچونين دموونى دا گهلهك جاران كهس و كار و مروفين دهوروبهري نهخوشى تووشى نيشان و نازارې دېن، و دبیت كهسې نهخوش بقی چهندي نهزانیت و ههست پې نهكهت. بههرا پتریا نهساخين دموونى ههست ب هندی دكهن، كو دنهخوشن و خهمی ژ فې چهندي دخون، و نهف چهنده وان نازار ددعت، و بهلكو ژى نهساخ بزاڤا چارهسهركرنا خو بدعت. بهلې هژمارهكا كيم ژى ژ وان نهساخان نزانن دنهخوشن و ههست پې ناكهن، لهوما ژى گهلهك جاران نهف چهنده دبیته نهگهرې زهحمهتی و نهخوشى و تيكهفتني بو وان كهسين ل دهوروبهري نهساخی دژين، لدهمهكى كو خودې نهساخی ههست بقی چهندي ناكهت يان دبیت مهردمهك پې نهبیت. لهوما نابیت هم لومههی و پرخنهو گازندهيان ژى بكهين، چونكى نهو دنهخوشن و نهف كریار و پرفتاره ههمی نيشانين نهخوشيا وانن.



ژبنه مایین سهره کی بۇ بدەسقە ئینانا دەروون دروستیی لىك ھەر مروڤه کی ب
پىندقى دهینه زانین نه ڤین لخواړی نه

۱- له شه کی ساخلم ناکو (ساخلمیا همی نه ندام و کوئنه نداما، و ب
تایبەت ژى میښکی).

۲- تیهن و گهرم و گوریا دناڤ خیزانیدا هه ی دبیته نه گهری هه ستا
نارامی و به خته وهری و تهنه ی و فیان و دلوفانیی دناڤ نه ندامین خیزانی دا.
۳- په رومرده کړن و ږیرکړنه کا گونجای دبیاڤی زانست و بوهاو بیروباومر
و رهوشت و تیتالین جفاکی بۇ ھەر مروڤه کی.

ژنیشانین هه سترک ب دەروون دروستیی لىك تاکی نه ڤین لخواړی نه

۱- هه ماهه نگی دناڤه را هزر و هه ست و سوز و پهفتاران دا، و
گونجانده نا وان دگهل بوهایین بهر به لاڅ.

۲- ږیزگرتن ل خو په تیا خو، و خه لکی دیتر.

۳- باومری بخو بوون، و ل ناسته ک گونجای ژى باومری هه بوون ب خه لکی
دیتر گرنگه، و گرنگه ژى مروڤى شيانین هندى هه بن ببيته جهی باومریا
خه لکه کی دیتر.

۴- ڤيانا خه لکی دیتر و بد مستقه ئینانا ڤیان و هه زیکرنا وان بۇ لایى
خو و شيانا هاریکاریه کا ناسایى دگهل دا.

۵- شيانا هندى کو هه ست ب به خته وهریا خو بکته، و خو ب
به خته وهر بزانیت، و هه زونارمزو بۇ هندى هه بیت بڤیت خیزانا خو و
خه لکی دیتر ژى به خته وهر بکته، و خو به خته وهر ببینیت.

۶- شيان و ھەبوونا ھىزا كاركرن و بەرھەمدارى و ب مخابوونى، و
بزاڤكرن بۆگەشە و وەرارا خۆ، و دروستكرن و ئاڤاكرنا دەوروپەر و زىنگەھا
خۆيى.

۷- سىلوان: مەرەم ژى شيانا خۆراگرى و بەرھەنگارى و ھەدار و فشار و
گفاشتنن ژيانى ھەبىت، و بشىت دلداريى بدەتە خۆ، و ئاريشە و قۇناغىن
تەنگاڤىن دەروونى ب ساخلەمى دەرباز بکەت.

پاستيېن زانستى	بيروباومرېن بمرېبەلاڭ و خەلەت
<p>۱- دىبىت زاروك زى تووشى ئىش و ئازار و نەساخيېن دىروونى بىن، و ب تايىبەت ل قۇناغىن زووى دا.</p>	<p>۱- تىكچوونىن دىروونى تووشى زاروكان نابن.</p>
<p>۲- تىكچوون و نەساخيېن دىروونى زى وەك نەساخيېن لەشى و فىزىيولۇژىكى، و ھندەك زى دوم درېژن، و دخۋازن بەردەوام بەيئە چارەسەر كرن داکو نەمىنىت (وەك نەخۇشيا شەكرى).</p>	<p>۲- ھەمى جورېن تىكچوونىن دىروونى ناھيئە چارەسەر كرن.</p>
<p>۳- وەك ھەر نەساخيەكا لەشى، نەخۇشيېن دىروونى زى پىدشەب ب رېكا نۇشدارېن تايىبەتمەند بەيئە چارەسەر كرن، ھۇمارەكا ئەگەرېن بىولۇژىك و كىمىياوى و جفاكى دىبە ئەگەرېن وان نەساخيېن دىروونى، و نابىت ب چوو پەنگەكى شەرىى و ياساى و زانستى نەساخيېن دىروونى ژ وەرگرتنا چارەسەرېن نۇشدارى بىى بەھرىن، چونكى يا ھاتىە سەلاندن ئەف چارەسەرەب مفاھە، و نە دژى گرنكى و پىدشەياتىا دوعاكرن و داخۋازكرن ژ خۇدئ يە بۇ چارەسەر كرن نەساخى.</p>	<p>۳- چارەسەركرنا نەخۇشيېن دىروونى نەبەدەستى نۇشدارانە، چونكى ئەگەرېن وان تووشبوونە ب ئەجنان يان بەخىلى و ھەسوودى و سىر و جادوگەرېن نە.</p>

تيكچوونين دموونى نهكىماسى و نهگهرين نهخوشى نه، و نابيت ب
چوو هيجهتهكا (رهوستى و شهرعى و ياسايى) نهخوشيا وى وهك كيماسى
بههزميرين، و ژكهساياهتيا تاكى كيم بكهين، و لسهرفى بنهماى سهرهدمري
دگهل دا بهيتهكرن.

ههردهم بلا ل بيرامهبيت و نهم بهردهوام بيژينه خو دبیت
دكاودانهكى دا نهم و نهندامين خيزانا مهزى رهنكه تووشى نهخوشيهكا
هاوشيوه ببين، لهوما پيدفيه نهم زى هوسا سهرهدمري دگهل فان نهخوشان
دا بكهين، وهكى چهوا مه دفت سهرهدمري دگهل مهدا بهيتهكرن.

تیګه ه و چه مکین گشتی دبیافې نوښادریا د مروونی دا

پولینکړنا ټیکچوونین د مروونی

پولینکړنا ټیکچوونین د مروونی لسه بڼه مایې وې جیاوازی پېژمی کو ده می جیهانې دا بهرامبر دمستنیشانکرن و دیارکړنا ټیکچوون و نه ساخیږ د مروونی هه دهیته کړن. لهوما دبیین چندن جورین پولینکړنا یږن هین، بهلې نه ه جیاوازیه بتنې ب سه رفهینه نهک بڼه رمته. نویترین پولینکړن کو ژ لایې رېکخراوا ساخلمیا جیهانې (W H O) ه باومری و پشت پښه هاتیه دان پولینکړنا جیهانیا نه خوشیان یا ژماره (۱۰) (International Classification Of Diseases - ICD ۱۰).

نه و جیاوازیږن دقان جوړه پولیکړنا دا دهیته دیتن گریداینه ب بسپور و تایبهمه ندین نوښادری یا د مروونی، و بو وان کارمهن دین دبیافې هاریکاری و چارمه ریا دمستېکی سهرمدمری دگهل نه ساخیږ د مروونی دا دکهن، و نه دقان جیاوازی چوو راما نا خو نینه. لخواړی دی ب شیومه کی ساده و ل گوړه ی کاری کارمهن دین جافدی ریا تهن دروستیا دمستېکی نامازی ب هندهک ژ جورین پولینکړن ټیکچوونین د مروونی کهین:

- ۱- نه شیا نا فیربوونی (Learning Disability): بریتی په ژ ناستهنگ و نه شیا نا شیانین زانینی (مه عریفی) و هوشی، و دگهل دمستېکا ژیا نا مروفی دمست پیدکهن، و هندهک جاران هر رپوژا ژ دهیکبوونی پهیدا دین.
- ۲- ټیکچوونین که سایه تی (Personality Disorder): بریتینه ژ هه بوونا بووچوون یان نارم زویه کا هوسا بو رپفتارکړنی کو نه دناسایی نه، و تارادمیه کی مه زن دگهل داب و نه ریت و پوهوش و تیتالین جفاکی تاک تیدا ناگو نجن.

۳- تېكچوونىن دەروونى - مېنتال (Mental Disorder): (دئىل بەرپەرەن داھاتى پىترىر رۇنكرن لىسەر ھىتەدان): كو برىتىنە ژ ھەر جورە تېكچوونەكا درمفتار يان ئەرك و كارىن دەروونى، و ئەو ئەزموونىن پىشتر دىتشتەك ئاسايى و سىروشتى دا رپۇى ددان، و ژفان جورە تېكچوونان ژى:

ا- تېكچوونىن سايكوسىس (زوهانى).

ب- تېكچوونىن وىزدانى (گىولى).

ت- تېكچوونىن سوزدارى (ھەلچوونى).

۴- تېكچوونىن دەروونى - ئەندامى (سايكوسوماتىك): وەك

ا- خەرفىن.

ب- ژ بەرئاخفتن.

۵- خراب بكارئىنانا دەرمانان.

۶- تېكچوونىن دەروونى يىن تايىبەت لىك زاروك و سىنلەيان (Disorders Of Childhood): برىتىنە ژ وان تېكچوونىن بۇ ئىكەم جار ل قۇناغىن دەستىكا ژيانى سەرھلدىن، و ب بۇرىنا دەمى و بەردەوامىيى دگەھنە ئاستى مروفتىن مەزن، بۇ نموونە (ئوتىزم Autism)، (بخۇفەمىزىتتا نەخۇيىست Nocturnal Enuresis)، لىقنا گەلەك زىدەتر ژ ئاستى پىندى، لاوازا تەكەزكرنى (ADHD)، تېكچوونىن رەفتارى (Conduct Disorders).

۷- تېكچوونىن دىتر: ئەو تېكچوونىن دگەل بولىنكرنىن سەرى ناھىن وەك لادانىن نارەزوويا سىكىسى (Sexual Deviation).

لخواری دى ب درېژاى و هوپرکاريقه جورېن تيکچوونېن دموونى
نهوېن لېهر پهرېن پاشتر ئاماژه پېدمېن، و ئەفەزى بۇ مەرەما ئاسانکاريى په
بۇ قى چەندى:

۱- تيکچوونېن سايکوسېس: وەك

أ- شيزوفرېنيا.

ب- تيکچوونا خەيالا يا ئيك لايەن.

۲- تيکچوونېن گيولى (ويژدانى) (Mood Disorder) وەك:

أ- نەوبەيېن خەموکيى (خەموکيا دژوار و يا سادە).

ب- نەوبەيېن ھەومسې (ھەومسا تووند و ھەومسا سفک).

ج- تيکچوونېن ويژدانى يا دووجەمسەرى (Bipolar).

۳- تيکچوونېن ھەئچوونى (Emotional Stress Disorder):

أ- تيکچوونېن نيگەرانيى (Anxiety Disorder).

• تيکچوونېن نيگەرانيا گشتى (Generalized Anxiety Disorder).

• تيکچوونېن ترسې (Panic Disorder).

• تيکچوونېن فۇبيايى (Phobic Disorder).

ب- تيکچوونېن وەسواسا ھزرى (Obsessive Disorder) يان وەسواسا

ب زورى (Compulsive Disorder).

ج- تيکچوونېن خۇگونجاندىنى (Adjustment Disorder) و سترېسا

دژوار (Reaction To Severe Stress Disorder).

د- تيکچوونېن ژبەر ئيکچوونى (Dissociative Disorder) يان يېن

فەگوھىزمر (Conversion Disorder).

ه- تيکچوونېن گھۇرينېن لەشى (Somatoform Disorder).

ئەگەر ئۆزى تېكچوونىڭ دىروونى

ئەم نەشەن ئەگەر و پىگىرەكى بىتنى بۇ تېكچوونىڭ دىروونى بىدەنە
زانىن، ئانكو نەخۇشىيىن دىروونى بۇ ئەگەرەكى بىتنى بىزىرىن. ھەروەسا
تىورىيەك بىتنى نەشەت ۋى چەندى شۇفە بىكەت، و نوگە ئەو باومەيا پەيدا
بووى، كو بۇفان تېكچوونان ھىمارەكا ئەگەرەن كووم دىن، و دى شىيىن فان
ئەگەرەن ب شىوئى لىۋارى بىدەنە دىاركرن:

- ۱- ئەگەر ئۆزى ئامادەكەر (Predisposing) بۇ دروستىوونا تېكچوونەكى،
كو پىك دەيىن ژ ئەفەن لىۋارى:
ا- بەرھەفيا بۇماومىي.
ب- قۇناغا دووگىيانىي ژ زيانا زاروكى و ب تايىبەت ئەو نەساخى يان
كاودانىن نەخۇش و دىۋار يان تىشك دىنە ئەگەر، و ھەروەسا بكارنىنانا
دىرمانىن بېھۇشكەر كو بۇ دىمىكا ب دووگىيان پۇي دىمت.
ج- رۇيدانا كاودانەكى دىۋار لىدەمى بوونا زاروكى.
د- ساخلىت و تايىبەتمەندىيىن كەسايەتيا مروقى، و ۋاكتەرەن دىروونى و
جفاكى يىن لىدەستىيكا زىيانى ب سەرى كەسى دەيىن ۋەكى (ژ دىستدانا دىمىك
و بابان يان ھەر دووان، ئاۋارمىوون، كەفتەنەبن زۇردارىيا سىكىسى، و ۰۰۰ ھتد).
- ۲- ۋاكتەرەن پىخۇشكەر (Precipitating): ئانكو ئەو ۋاكتەرەن پىشتى
سەرھىلدان و دىاركەفتنا تېكچوونان دىروونى-پۇي دىدن، و دىنە ئەگەرەن نىشان
يان نەۋبەيەكا نەخۇشىيى لىك ھىندەك ژ وان كەسىن دىنەرمەت دا بەرھەفى بۇ
توۋشبوون ب نەساخىيان ھەي ژبەر وان ۋاكتەرەن پىخۇشكەر، ۋەكى:

- ا- نهخۆشییڻ لەشی و ئەندامی و ماددەییڻ بیهوشکەر.
- ب- کاودانەکی دژواری دەرروونی.
- ج- گھۆرانکاریڻ جفاکی.
- د- ھاکتەرڻ وەکی ھەیران و ئاریشڻ ئابووری.
- ۲- ھاکتەرڻ ھەمیشەگەرڻ تیکچوونڻ دەرروونی (Perpetuating)،
ئانکو ئەو ھاکتەرڻ دبنە ئەگەرڻ بەردەوام بوونا تیکچوونڻ دەرروونی پستی
دەستپیکەکی بۆ وان نەساخیان، و ئەفڻ لخواړی بخۆفە دگرت؛
- ا- خۆدی تیکچوونا دەرروونی: بۆ نموونە ل جوړەکی وەکی دروستبوونا
ترسێ نەخۆش بخۆ ژێدەرە، و دبیتە ئەگەرڻ ترس و قویایی. بۆ نموونە خۆ
ژ (فرۆکی) دویر دنیخیت، و ئەف خۆ دویر نیخستە بەردەوام ھەدکیشت، و
ھەر جارڻ ناستی تووندی و کاریگەریا وی نەخۆشی ژێدەر ل دەیت.
- ب- ھاکتەرڻ جفاکی وەکی ھەلویستڻ کەس و کار و خزمڻ نیزی بۆ
نەخۆشی یان ھەلویستی سەرۆکی ھەرمانگەھەکی یان ماموستا یان کەسانڻ
دیتر.
- ج- نەخۆشیەکا دومدريژ یان کیم و کاسیەکا لەشی و فیزیولوژیکی،
وہکو (نەبوونا دەستەکی یان چافەکی، و ۰۰۰ ھتد).

(بۇ مفا وەرگرتنا پراكتىكى ژ وان زانىارپىن پىشتەر ھاتىنە
پىشكەشكرن، لئىرى دى كەيسەكى وەكى نەخۇشەكى (شىزوفرىنى) دەپنە
دىاركرن؛ دبىت ھاكتەرى دروستبوونا ڧى نەساخىي بۇماومىي بىت يان
ھاكتەرەكى رىخوشكەر دەست تىدا ھەبىت. دبىت ئەڧ نەخۇشە ژ ئەگەرى
رۇيدان يان كاودانەكى دەروونىي دژوار وەكى ژ دەست دانا دەيك و بابان
دروست ببىت، يان دبىت ھاكتەرى بەردەوامكەر و ھەمىشەكەر دڧى چەندى
دا خۇدى نەخۇشى بىت، و دبىنەرت دا بۇ گۆشەگىريا نەخۇشى و دورپەرىزيا
وى ژ جفاكى بزفريت، و دگەل ھندى دا ژى دبىت بۇ ڧى ئەگەرى بزفريت، كو
نەخۇش خۇ نانىاسىت و دخۇ ناگەھىت و نەشيت شىانين خۇ مەزندە بگەت،
و نەشيت پىزى لىخۇ بگريت، و خەلكى دەوروبەر ژى پىز لى ناكرن، چونكى
نەخۇشە و وانا ھەلچوون و بووچوونىن نەرىنى و خرابىين ژى دبىتىن، و
رەفتار و ئارەزوويىن نەخۇشى بۇ وان جەڧ پويته پىدانى نىنن، لەوما
بەردوام رەخنە و گازندە و لومەھيا ژى دكەن، و كەساپەتيا نەخۇشى
دشكىنن. و دبىت ھندەك جاران ژى زىدەتر ژ ئاستى پىدڧى پىتەى پى
بەدن).

نیشانین دیار و بەربە لاڤ یین تیکچوونین دەروونی

بۇ مەرەما دەستنیشانکرنا نەخۆشیان دبیافى نۆشداریا دەروونی دا پیدفیه ەندەک تیکگەھ و چەمک و زاراڤ و ڕامان و واتایین گریڤدای ب نیشانین دەروونی پ بەربە لاڤ بەینە زانین. ەهروەسا پیدفیه جیاوازی دناڤەرا وینى پيشکەشکرنى و ناڤەرۆکا وى بەیتەکر، چونکی دیارکرن و دەستنیشاكرنا نەساخیین دەروونی پترتر پشتا خۆ ب وینى وى ڤە گریڤدەت، ەهتا کو ناڤەرۆکا وى.

نیشان زى دوو جورن: جورى ئىكى (Primary)، و جورى دووى (Secondary) و ل قۇناغا دەستنیشانکرنى پترتر گرنگى ب جورى ئىكى دەیتە دان.

بۇ پتر تیکگەهشتنى دى چەند نموونەپەکی پراکتیکی نینین. مەگرى گەنجەک وەسا ەزر دگەت ەهڤزینا برایى وى سیڤرەک یالى کرى، داکو ئەو خۆشکا وى بۇ خۆ بخۆزیت! و دبنەرەت دا ڤى ەزرى چوو بنەمایەک نینە. وینە لڤىرى وەمەمە (Delusion)، و ئەڤە بیروباومرەک خەلەتە، و ناڤەرۆک لڤىرى زۆردارى لیکرنە (Paranoid).

ەهروەسا ئەگەر وەسا دەینین (گريمانە) کەسەک ژ نیشکەکى ڤە و بیى ەندى چوو جورە پيشینەپەک ەبەیت ەزر بکەت و تیبگەهیت، کو ئەو پتەمبەرەکى ەنارتیی خۆدایى مەزنە بۇ ەندى مروڤان بەینیتە سەر ڤیکا راست، و پشتى ەینگى ئەڤ کەسە گوھ ل دەنگەکى ببیت، و بۇ ڤى چەندى پالبدەت (دگەل ەندى کو وەک بنەرەت چوو ڤاستیەک بۇ ڤى دەنگى ل ژینگەهى دا نینە، بەلى ئەو وەسا تیدگەهیت ئەڤ دەنگە یى ەه). وینە دڤى نموونەپى دا وەمەمە و ناڤەرۆک خۆ ب زال دزانیت و مەزناهیە

(Grandiose Delusion)، و ئەفە ئىكە ژ نىشانىن دەستېڭى يىن بەرى
ھەر نىشانەك دىتەر دەردكەفیت، و ئاخفتن و ئەو گوتىنن بى بنەمايىن فى
كەسى گۈھلى دىبىت خەلەتەكە ھەستەومرى گۈھلىيۇنى (Auditory
Hallucinations)، و ئەف نىشانە نىشانەكا دوو ھىلى يە، چونكى پىشتى
ھاتنا ومھم و خەيالا خۇب زال زانىن و مەزناھى لدويف دا دەيت.

لخواری دى ئاماژى ب ھندەك ژ وان زارافەيان دەين ئەوین پترتر
دنۇشداريا دەروونی دا دەینە بكارئىنان، و زانىنا وان بۇ خۇاندەفانى بابەتین
دەروونی ب گرنگ دەینە زانىن، دا باشر دتیکچوونین دەروونی بگەھیت.

• زانىن (معرفه - Cognition): شیانەكا ھزریە ب پىكا وى مروف
دشیت دتشتان بگەھیت، و ھزران و پروسیسا فیربوونی و ھەمى لایەنن
پىقە گرىدای ب نیاسیت، كو (تىگەھشتن، بیرھاتن، گەھشتن ب ئەنجامان و
لسەر بنەمايى شیانن خۇ بریاردان لسەر تشتان، ... ھتد) بخۇفە دگریت.

• درکپىكرن يان ئيدراك (perception): بریتیه ژ پروسیسەكا
مىنتال، ياکو ب پىكا وى دشیاندايە جیوازیى دناقبەرا تشتان و پۇیدانان دا
بکەت. ھەروەسا دەھمى ئەو تىشتن ل دەوروبەر پۇى ددەن تىبگەھین، و وان
پۇیدانن ھەستەومرىن پىنجەكى يىن مە دنازرىنیت. خەلەت تىگەھشتن و
خەلەت ھەستېكرن پشكەگن ژ تىكچوونن دلايەنى درکپىكرنى دا پۇى
ددەن.

• گىول (Mood): مەرەم ژى لایەنى سوزدارى و ھەلچوونن وەكى
خەمگىنى و دلخۇشىي يە. لدەمى مروف تووشى نەساخيىن دەروونی يىن
وەكى خەموکيا ب ھەومس دىبىت، گىول ژى تووشى تىكچوونى دىبىت.
ھەروەسا لدەمى بەرسفدانا نازرىنەرین جیوازیىن دەرەكى و ژینگەھى يان يىن
نافخۇیى و بايولۇزىكى گىول ژى تووشى ئالۇزىيى دىبىت.

• ویژدان (Affect): کاودانهکی دهمکی کورته تووشی گيولی دبیت، و بنافئ تیکچوونین ویژدانی یان سوزداری دهیننه نیاسین بؤ نموونه (خهموکی، و ههموسی بوون).

• ههست و سوز (feelings): ئەزموون یان ههئچوونین ویژدانی (سوزداری) پین وهکی خهمگینی و دلخووشی و فیان و کهرب ژېفه‌بوونی یه، کو ب کاودانین دموونی پین مروفی فه گریداینه.

• رهفتار (Behavior): بریتی یه ژ هژماره‌کا کریارین تاك دبه‌رسفا نازرینه‌رین دهره‌کی یا پین نافخوویی ئەنجام ددهت، وهکی نازرینه‌رین جفاکی و پېدقیاتین بایولوژیکی. دزانستی دموونی دا مه‌رم ژ رهفتاران به‌رسفین جودا جودانه کو دشیاندايه بهیننه تیبینیکرن و پیشان.

• تیژبینی (Insight): بریتی یه ژ شیانین تاکی بؤ تیگه‌هستن ژ خوڤه‌تی و ناریشه و گروگرفتین خو، و جوداهیکرن دنافه‌را ساخله‌میی و نه‌ساختی دا، و ژیک حیاوازکرنا دنافه‌را تیکچوونین دموونی و پین له‌شی و فیزیولوژی. نه‌خووش دهمی تووشی نه‌ساخی و تیکچوونین وهکی سایکوسیس دبیت لایه‌نی تیژبینی لئک تیک دجیت.

• نیشانین خوڤه‌کیشانئ (Withdrawal Symptoms): ئەو نیشانان پین لده‌می هیلانا ژ ته‌نگافیا خو‌ارن و بکارئینانا مادده‌پین بېه‌وشکهره وهکی (تریاك، LSD، هیروپین و ... هتد)، یان فه‌خو‌ارنن سهرخو‌شکهر لئک تاکی په‌یدا دبیت، لده‌مه‌کی کو ئەوی که‌سی گه‌له‌ک زی‌ده‌تر ژ ناستی پېدقی پشتا خو بقان بابەت و دهرمان و تشتان فه گریدا بیت یان تووشی هیبوونی (ادمان) ببیت. دبیت ئەف کاودانه دسروشتی خو‌دا لایه‌نی دموونی بخوڤه بگریت یان ب لایه‌نی له‌شی و فیزیولوژیکی فه گریدای بیت، و دبیت گه‌له‌ک دزوار و مه‌ترسیدار و ترسناک ببیت دناسته‌کی دا کو په‌نگه ژيانا نه‌خووشی تووشی گه‌فین مه‌زن وهکی (مرنئ) بکه‌ت.

• لافلوکی (ناشویی، شەپزەمیی) (Agitation): کاودانەکه تیدا کەسەك پەترەر ژ ناستی پەلەقی دلفیت و نەشیت دجەئ خو دا جیگیر ببیت، بۆ نموونە هاتن و چوونەکا زێدە و بێ ئارمانج دکەت، و دژورا خو دا و ل هەرجههکی راناوەستیت.

• خەموکی (Depression): هەستەرن ب خەمگینی و دلتەنگیی یە، و نەخۆشیەکا دەروونی یە، و ئەف نەساخیه دقان دەربەرینێن لخواړی دا خۆنیشان دەمت، دەربەرینێن ناف چافان و نەخاسمە هەندەك خێچکێن ستوونی دپشتا سەری یا دەفی، هەروەسا کۆزین دەفی بەرەف خواړی دەینە فەشکاندن و سەر خواړ دبیت، و مل بەرەف پێش و سنگ شوڕ دبن و ناسویی تەماشەکرنا چافان هەمیشە بەرەف خواړی دکەفن، و ئەو کەسە کیم جارن دشی ت راستەوخۆ تەماشەمی مروفی بەرامبەر بکەت.

• خۆمەزنەرن (Elation): کاودانەکه تیدا کەس هەست ب زیندیەکی بێ وینە و گێولەکی گەلەك شاد و دلخۆشکەر دکەت، و دەربەرینێن سەروچافان گەلەك گەرم و گۆرن.

• نیکەرانی (Anxiety): ترسەکا گشتی و بێ بنەمایە، و تیکەلە دگەل شەپزەمیی و لەرزك و نەجیگیری، و کارفەدانین و ئ یین لەشی زی دەندەك خۆیچکێن ناسویی لناف چافین مروفی و دگەل دا زی خۆهدانا دەست و پێیان پەیدا دبیت.

• توورەمبوون (Anger): گێولەکی هەلچوونی و شەپزەگریا گشتی یە، کو دگەل دا زی برهین مروفی بەرەف خواړی دجەمین، و ببیلکا چافان گەلەك مەزن دبیت و هەستەکا نەخۆش لەسەر ددانان پەیدا دبیت.

• فوبيا (Phobia): ترسه ژ تشتهكى ديار و دمستنيشانكرى، وهك (تارياتي يان گيانه و مرين نافمالى و ... هتد)، كو تشتى بؤ گهلهك مروغان دبنهرمتدا جهى ترسى نينه، و نهف ترسه فى كهسى پال ددمت خو ژ وى تشتى دوير بيخيت يان ژ ژدمرهى برمفيت يان هرر ژى تيدا نهكهت.

• خهلهتيا ههسته و مرى (Illusion): شروفه كرنهكا نه دروست يا وان تيگه هشتنين ههسته و مرى يه ژ نازرينه رين دمرهكى دهينه كرن، و بؤ نه گهرى كيماسيپن دركپيكرن و تيگه هشتنى دزفريت، و نهف جوره ههستپيكرنه دكاودانين و مكى و همين ديتنى دا دهيت نانكو (دبيت نازرينه ريكى دمرهكى ههبيت بهلى شروفه كرنهكا وى ژ لايى نه خوشى فه ب شيوميهكى نه دروست بهيته كرن).

• خهلهت تيگه هشتن و ههستپيكرن (Hallucination): دركپيكرن و تيگه هشتنا تشتى و مكى ههستپيكرن ب (ديتنى، گوهليبوونى، تامكرنى، بهينكرنى، دمستليدانى) بيى هندى نهف تشته يان دمنگه هه بوونهكا دمرهكى و راستى بؤ ههبيت. بؤ نموونه گوهليبوونا هندهك دمنگان (كو دمنگان ل دمرفه بوونا خو نينه) يان ديتنا كهسهكى يان ههست ب هاتن و چوونا گيانه و مرهكى بچويك و مكى (ميش، پيشى، ميرى، ... هتد) لسهر لهشى خو دكهت.

• وهم (Delusion): بؤچوونهكا خهلهت ياكو نه خوشت چوو دهليفه يهكى بؤ گهنگه شه كرن يان پاشقه زفرينى ژى پهسه ند نهكهت، لدمهكى كو وى تشتى چوو بنه مايهك بؤ نينه، و دگهل بيروبا و مرين خهلهكهكى ژ ههمان ناستى (رهوشه نبيرى و نه ته و ميبى و نايى و جفاكى) ناگو نجيست. دببت نافهرؤكا تشتى و همى نه شكه نجه دان و نازاردان (Persecutory) بيت يان پشهك ژ وى كاودانهك خو زال زانين و مه زناهى (Grandiose) تيدا ههبيت يان ژى ب لايه نى سي رى (Magic) يان جكوسى (Jealousy) فه گرئداى بيت.

• وسواس يان ھزىن زالىبووى (Obsession): ھزر و بووچوون يان ويټەيىن ھزرى يىن كو ب خورتى دەيىنە دھزر و ميىشكى مروفي دا، و سەربارى ھەمى بزاڧان نەخۇش نەشيت خو ژ وان قۇرتال بکەت، و ھەر چەندە دزانيت بزاڧين وي بوڧى چەندى سەرناگرن. كەسى تووشبووى دزانيت ئەف ھزرە ژ خۇدى وي دەست پىدكەن، و ژجىھانا دەرڧە بىسەر دا ھاتىنە سەپاندن.

• رەڧتارپن ب زورى و بىدەستى (Compulsion): ژ رۇيى تايىبەتمەندى و ساخلەتان وەكى وسواسى يە. جياوازا وي دگەل وسواسى ئەوە كو لڧىرى كرىارپن مروفي نەژھەژى و نەدرست رۇي دەمن، و سەربارى ھندى كو ئەف كەسە بزاڧان دكەت وان كرىاران ئەنجام نەدەت لى نەشيتەخو، و ھەمان كرىار دووبارە ب شىومىيەكى نەخۇيست و ب خورتى ئەنجام دەمت.

• بەلاڧش بىژى (Delirium): رەوشەكە ژ كاودانىن وەكى تىكچوونا ھوشيارپن لىنك مروفي، كو ناستى ھەستەرن و ھزركرن و بىرھاتنى تووشى تىكچوونى دبىت، و ناخفتىن كەسى چوو پەيومەندىەك دناڧدا ناھيتە دىتن، و دگەل ڧى چەندى ژى ئەف كەسە تووشى نىگەرانى و ترس و خەلەت ھەستىكرنى (كو پترىا وي ژجورى دىتنى يە) دئەندام و لەشى دا دبىنيت.

• خەرفىن (Dementia): تىكچوونەكا قۇناغ قۇناغ و لاوازبوونا بەردەواميا بىردانك و كەسايەتى و شيانىن زانىنى و رەڧتارانە.

• سستى و خافى (stupor): كاودالەكى ھوسايە ھەستەومر و سوزپن مروفي جورەكى سستى و لاوازيى بخوفە دبىنن، يان مروڧ تووشى نىمچە ژ ھوش چوونى دبىت، يان ھەست و سوزپن نەخۇشى ژ ئەگەرپن دەروونى يان ژى لەشى تووشى راوەستيانى و خافىيى دبن.

• ھوشيارى (Attention): برىتيە ژ شيانا تەركىز و ھزركرنى لىسەر تىشەكى يان بابەتەكىە دەمى نوگەدا.

• تهكه زكرن (Concentration): نيشانا مروفي په بؤ ناراسته كړنا پټر ترين ناستي شيانا و وزميا ميشكي يا خو لسره كار يان چالاكيهكا هزري يا ديار و دمستنيشانكړي. و بهروفازي وي ژي نهوه مروف نهكاريت تهكهزي (تهركيزي) لسره تشتهكي بكهت، نانكو شيانا بهردهواميدان ب سهرنجداني لدمي خواندن يان گوهداريكړنا تشتهكي يان كارمكي لك كهسي لاواز دبیت.

• بيرئنيان و ژبيركرن (Remembering Forgetting): بيردانك (Memory): برتیه ژ كوگههكرني ژ وان زانياري پينځي، و جهي وان ژ جهكي ميشكي دمستنيشانكړي نه، و تيدا كسهك همي وان زانياري و نهزمونين كو دزيانا روزانهدا فيردبيت تيدا هه لډگريت، و دشيت لدمي پينځي بؤ مهرمهكا ديار جارهك دپتر وان زانياريان بزفريښت. دبیت بيردانكا مروفي ژبه نهگهرين دمرووني يان بايولوژيكي تووشي تيكلچووني ببیت، تيكلچوونين ومكي رويدانين نيزيك (Recent) يان پين گهلهك دوپر درابردوويده (Remote) بؤ وان كاودانين بيردانكي دزفريت، كو بؤ نمونه (كهسهك پترتر بيرا خو ل وان تشتان دئينيت پين لدموماهيكي دهينه گوتن يان پرسياركرن و تشتين بهري هينگي بيراوي باش لي ناهيت، ههروهسا بؤ كاودان و رويدانين جفاكي ژي ب ههمان شپوازه).

• ستريس (Stress): مهرم ژي نهو فشار و گفاشتنين دمرووني نه پين كو دبنه نهگهرئ گهورينين فيزيولوژيكي و دمرووني لك كهسي.

• گفاشتنين دمرووني: هژمارمكا نهزمونين دژوارن پين كهسهك تووش دبیت، و دبیت كارتيكړنهكا نهريني لسره ناستي نواندن و چالاكيتين كهسهكي دزيانا وي دا بكهت.

دەستىشانىكرنا تىكچوونىن دەروونى

ب مەرەما دەستىشانىكرنا تىكچوونىن دەروونى ب شىۋەكى ھوپر
پىدفيە ئەف خالىن لىخۇار ئ بەرجاڧ بەيئە ۋەرگرتن:

۱- نۇشدار خۇ بدەتەنىاسىن، داکو لىك نەخۇشى ئارمىزىيا ھارىكارىي
پەيدا بىت، ۋ پىش كى دەست ب دان ۋ ستاندى لىدۇر رەۋشا نەساخى بىكەت.
پىدفيە ھىندەك پىرسىيارىن گىشتى ئاراستە بىكەت.

۲- دىرۇكا نەخۇشىي ب ھەمى ھوگارىن ۋىفە لىبەرچاڧ بىگىت، ۋ دىبىت
بۇ ڧى مەرەمى مفاى ژ كەس ۋ كارىن نەساخى يان ھەر كەسەك دىتر
ۋەربىگىت.

۳- پىدفيە نۇشدارى دەروونى لىدەمى چاڧىپىكەڧتىنى ھىندەك تىبىنىيان
لىبەرچاڧبىگىت ژ لايى:

۱- لايەنى سەروبەرى نەخۇشى.

ب- رەڧتارىن نەخۇشى ۋ شىۋازى ئاخڧتىنى، ۋ نافەرۇكا تىشتى دىبىزىت.

ج- گىۋى نەخۇشى (Mood).

د- جور ۋ نافەرۇكا ھىزرىن نەخۇشى، ۋ پىدفيە باش دوىڧداچوونا
ھىندى بېيىتەكرن كو ئايا ۋەھم يان نىشانىن تىكچوونىن درىكپىكرن ۋ
تىگەھىشتى بىن ۋەكى خەلەت ھەستىپىكرنى يان خەلەت درىكپىكرنى لىك
ھەنە يان نە.

۴- پىدفيە پىشتى ھىنگى چارەسەرگەر ئاستى سەرنىجان ۋ تەكەزكرن ۋ
بىردانك ۋ ھوشىارى ۋ زانىارىن گىشتى ۋ بىرتىزى لىك نەخۇشى بىيخىتە بەر
پىشكىن ۋ نۇرىن ۋ ھەئسەنگاندنى.

۵- پىشتى ھىنگى كارى پىشكىن ۋ نۇرىنا لەشى ئەنجام بىدەت، ۋ
نەخاسەمە دوىڧداچوونا كۆنەندامى دەمارى ۋ مىشكى يى نەخۇشى بىكەت.

6- دېت لىق پىروئىسى نۇشدارى چارسەرگەر پىدھى ب ھندى بىت
مفاى ژ ئەزموون و تىشتىن دىروونى يان بىشكىنن تافىگەھى و تىشكى يان
ھىلكارىا كەھروبايى بۇ مىشكى نەساخى نەنجام بىت.

پىدھى نۇشدارى دىروونى دىكوكىي لىسەر ھندى بىت، كو

- جىاوازيى دىنافىرا فۆرم و وىنى نىشانن تووشىووى و نەساخى بىت، و
دىگەل نىفەرۇكا وى، چونكى فۆرم و وىنى وى فاكىتەرى ھەرە گىرگە.

- بىشىت جىاوازيى دىنافىرا نىشانن دىستىكى و يىن دىووى بىت، و بۇ
فى چەندى پىشا خۇ ب رىزبەندىا قۇناغىن رىوودانا نەساخى فە
گىر بىت، چونكى نىشانن دىستىكى بۇ چارسەرى و دىستىشانىرى ژ
نىشانن پە دىو گىرگىرن.

- زانىنا نىستى ھىزا نىشانان و نىستى كارتىكرنا وان لىسەر رەوشا گىستى يا
كار و ژيانا نەخۇشى، كو ئايە دىبىتە نەگەرى نىستەنگان لىسەر سىنگى يان
ژى مەترسىەك بۇ سەر ژيانا وى يان يا خەلكى دىتر.

رېك و شيوازين چارەسەري دئوشدارى يا دەروونى دا

چارەسەرکرنە نهخۆشپېن دەروونى و لدويف پەوشا ھەرنەخۆشەكى شيواز و رېكېن جودا پېن ھەين، ژبەر فى چەندى پېدفيە بۆ ھەر نەساخەكى دەروونى پلانەکا چارەسەري بھيتە دانان، کو دگەل پەوش و کاروانى نەخۆشى يى خۆپەتى و جفاكى بگۆنجيت، و ئەفە ژى لسەر بنەمايى ھەمى ئەو شيانين بۆ فى مەرەمى لېەر دەست دەيتە ئەنجام دان.

لخوارى ھژمارەك ژوان رېك و شيوازان دى ھينە نيشاندان

۱- چارەسەرکرن ب دەرمانان:

سەربارى ھندى کو ھژمارا وان دەرمانين دەروونى پېن کو گەلەك بەرنياس يان ژى دنوى بۆ چارەسەرکرنە نهخۆشپېن دەروونى دەيتە بکارئينان گەلەکن، لى ھندەك دەرمانين سەرەمى پېن ھەين کو ب لايەنى کيميفە بۆ چاقديريا ساخلەمىي يا دەستپىكى ب پېدفي دەيتە زانين، و نياسينا وان بۆ کەسپن بقی کارى رادبن گەلەکا پېدفي و کرنگە، و ئەف دەرمانە برپيتينە ژ ئەفپين لخوارى:

A- گروپى دژە - نىگەرانی (Anti Anxiety)، وەكى حەبکا:

- (Diazepam - (Valium): ژ جورى (۲ ھەتا ۵) ميلليگرام بۆ خوارنى ب رېکا دەفى ھەتا (۲۰) ميلليگراما د پۆژەكى (۱) يان ژى (۱۰) ميلليگرام ب رېکا (IV) ب شيوەكى ھىدى ھىدى).

- (Chlordiazepoxide - (Librium): ژ (۵ - ۹ يان ھەتا ۱۰) ميلليگراما ھەتا کو (۴۰) ميلليگراما د پۆژەكى (۱).

ئەف جورېن دەرمانان لدويف پېدھياتىي نە، و بۇ ماوى كىمتر ژ (دوو
 ھەفتيان) ژ لايى نەخۇشى ۋە دەينە بكارئىنان، چونكى مەترسيا ھىبوونى
 (ادمانى) ياهەى، و نەساخ دى فېربىت، و پىشتى ھىنگى نەشېت بھىلىت يان
 ژى دبىت خراب وان بكاربىنىت. ئەف جورېن دەرمانان بۇ وان نەساخىن
 دەرروونى ئەوېن تووشى ھەمى جورېن نىگەرانى (قلق) ئى دېن پېشكەش دگەن،
 يان ئەوېن ھزىن نەخۇىست يان پىشتى كاودانەكى دژوار تووشى سترىسى
 دېن، يان ئەو كەسپن خەموكيا سادە و گرتى يان ھندەك جاران تووشى
 تىكچوونىن ۋەگۆھىزەر دېن.

B- گرووپى دەرمانىن دژە خەموكىي (Anti Depressants)، ئەفېن
 لخواى بخۇۋە دگرن:

- (Amitriptyline (Tryptizol): جورى بكارئىنانا وى ژ (۱۰ ھەتا
 ۲۵) مىللىگراماىە رۇژى ۲ جاران.

- (Imipramine (Tofranil): رۇژى سى جاران و ھندى (۱۰ ھەتا
 ۲۵) مىللىگراما ددەنە نەخۇشى.

- (Clomipramine (Anafranil): رۇژى سى جاران ب رېژا (۱۰
 ھەتا ۲۵) مىللىگرامان پېشكەشى نەخۇشى دەيتەكرن.

- (Maproptyline (Ludiomil): رۇژى سى جاران پېدھىيە نەساخ
 بكاربىنىت و رېژا وى ژ (۱۰ ھەتا ۲۵) مىللىگرامان بىت.

- (Fluoxetine) (Prozac): رۇژى دوو جارا بىتنى و ب رېژا (۲۰)
 مىللىگرامان نەخۇش بكاربىنىت.

جەئى ئامازە پېدائىيە كۈ ئەف دەرمانە بۇ ماۋەكى دۈير و درېز بۇ نەساخى دەينە نفيسين، و ئەگەر زى بۇ ھندى دزفريت كۈ كارتېكرنا وان بىتنى پىشتى (سى حەفتيان) ژ بكارئىنانى رۆى ددمت، و مەترسيا ھىبوونا وان ل گۆرى نىنە، ئەف دەرمانە بۇ وان نەساخان ئەوین تووشى (خەموكى، و تېكچوونىن نىگەرانیى و ھەمى جورىن وى، و تېكچوونىن ساپكۆسۆماتىك) دىن دەينە نفيسين. ئەفان دەرمانان ھۇمارەكا كارتېكرنىن لاۋەكى يىن ھەين كۈ دفىت بەينە تەحەمولكرن. پېدافىە ئەف دەرمانە بۇ زاروكان، و دانعەمران نەھىنە بكارئىنان، ھەروەسا بۇ وان كەسىن نەساخىيىن دلى يان پرۆستاتا يان (داو الزرقاۋ) ھەى دەست نادەن.

C. گروپىن دەرمانىن دژە ساپكۆتىك (Anti Psychotics)، ئەو زى ئەفەين لخوارى نە:

– (Chlorpromazine (Largactil): ب شىۋازى حەبكا يان دەرزىكى دەيتە بكارئىنان، و رېژا وى ژ (۵۰ - ۱۰۰) تىدانە.

– (Trifluoperazine (Stelazine): ھەتا (۵) مىللىگرامان ب شىۋازى (تيد - Tid) دەيتە پېشكەشكرن.

– (Fluphenazine Deconoate (Modcate): بشىۋازى دەرزىكى ژ جورى (D.M) و ھەيفانە ب رېژا (۲۵) مىللىگرامان دەيتە بكارئىنان.

ئەف دەرمانە بۇ ھەمى جورىن نەساخى و تېكچوونىن ساپكۆسىس دەينە بكارئىنان، ئەوا پېدفى لدەمى نفيسينا وان بۇ نەساخان لىەرچاف بەيتە كرتن، ئەوۋە كۈ فان دەرمانان ھندەك كارتېكرنىن لاۋەكى يىن ۋەكى (ھاتنا خۋازى يا فشارا گشتى (Postural Hypotension)، و نىشانىن نەساخيا باركىنگون، و رەقبوونا دژوار دزەفئەكېن دەفى و سەروچاف و دەست و پېيان، و رۆيدانا بزافەين نەخۋىست) ھەين.

D- دەرمانىن دۈرە پەقبوونا ماسۇلكىن لىفوك (Anti Parkinsonian):
 دەرمانىن ژۇى جورى يىن وەكى (البىزھىكسول (أرتىن ، باركىزول) و يىن
 دىتر يىن ھاوشىۋە بۇ چارسەرىا نەخوشىا پاركىنسونى (Parkinsonism)،
 ھەرومسا كارتىكرىن لاۋەكى يىن دۈرە سايكوسىس (زۋھانى) دەينە بكارىنىان.
 گرنگىرىن و دىارتىرىن كارتىكرىن لاۋەكى يىن ئان دەرمانا برىتىنە ژ
 (ھىكبوونا نافە دەقى، و بى سەروبەربوونا ئاستى دىتنى). ئەگەر ئەفە دەرمانە
 ب پىژمەكا گەلەك مەزن بەينە بكارىنىان، دىنە ئەگەرئ خۇشچالىھەكا زىدە و
 نارھاندن و خەلەت ھەستەپىكرن و تىگەھشتىن لىك نەخۇشى، و ئەفە زى
 وەك مەترسىھكى دەيتە ھىمارتن، چونكى دبىت ببىتە قۇناغەكا دەستەپىكى
 بۇ فىربوون و ھىبوونا بى ھىلان (ادمان)، لەوما لىسەر دەمى نوگەدا لجهى ئان
 دەرمانان ھەبكىن (بروسكاىكلدىن (كىمادىرىن) دەينە بكارىنىان.

۲- چارسەركرن ب رىكا شوكا كارمى (ECT): ئەفە شىۋازە ب رىكەك
 كارتىكەر و گرنگ بۇ چارسەركرنا ھندەك نەخۇشىين دەرۋونى دەيتە
 ھىمارتن، بەل بكارىنىانا وى بتنى نۇشدارى دەرۋونى برىارى لىسەر دەمت، و
 بتنى دەمى نەخۇش خۇ نەدەتە دەرمانىن دىتر، و دەرمان چوو مفای
 نەگەھىنتى يان زى ئەگەر ھەست ب ھندى بەيتەكرن ئەفە نەخۇشە دى ببىتە
 جھى مەترسىي بۇ سەر زىانا خۇ يان زىانا خەلكى دىتر ھىنگى دەيتە
 بكارىنىان، بۇ نموونە ل ھندەك تىكچوونىن سايكوسىس بزاڤىن خۇ كوشتنى
 و خەموكىا گەلەك بەيز بكار دەيت.

۳- چارسەرىا دەرۋونى (Psychotherapy): جورىن لخۇارى بخۇفە دگرىت:

۱- شىرەتكارى و پىنماىكرن (Counselling).

ب- چارسەرىا دەرۋونىا پىشتەفانىي (Supportive Psychotherapy).

ج- چارمەسەريا زانينى - مەعرىفى (Cognitive Therapy).

د- چارمەسەريا رەفتارى (Behavior Therapy).

شېۋازىن رېنمايكرن و ئاراستەكرن و چارمەسەركرنا دىروونىا پىشەفانىي دىبافى ھەمى جورىن تىكچوون و نەخۇشىي دىروونى دا مفايى خۇيى ھەي، ئى گرېدايە ب ھندى كو چەوا ب باشى دھىتە بكارنىنان، و ل ھندەك جورىن تىكچوونىن ھەكى نموونە (نىگەرانى و خەموكىي) ژ جورى سادە و دەستېيى نەف شېۋازە گەلەك ب مفانە. و چارمەسەريا زانينى بۇ چارمەسەركرنا تىكچوونىن خەموكى و ھىمارەك ژ جورىن تىكچوونىن نىگەرانىي دھىتە بكارنىنان. بەل چارمەسەريا رەفتارى دچارمەسەركرنا (قۇبىيى، ھەسواسى، لادانىن رەفتارى) نەخاسە لىك زاروكان دھىتە بكارنىنان.

پىشەكە مەزن ژ چارمەسەركرنا ۋان جورە چارمەسەركرنا دىفرىت بۇ ھارىكارىا خۇدئ نەساخى، و شىانين چارمەسەركەرى و نۇشدارى دگۆھدارىكرنا نەخۇشى و گوتنىن وى، ئەوا پىدقى دقنىت نەخۇش بەيتە رېنمايكرن، و ئاراستە ببىت و ھارىكارىا وى بەيتەكرن، كو ب شېۋەيەكى ئەرىنى ھىز بىكەت، و پىدقىيە نۇشدار ئارامى و تەناھى و بەختەومرىي دناخى نەخۇشى دا ب چىنىت، و ھىرى ھندى بىكەت ھندەك جورىن رايىنانان ئەنجام بىدەت، كو لەش و زەفەلكىن نەخۇشى خاف و ئارام بىن.

ھندەك چاران ھندەك نەساخى يىن ھەين پىدقى ب ھندى دكەن، كو دەستېومەردانەكا نۇشدارى يا بلەز دگەل دا بەيتەكرن، و نافى ۋى پروسىيى دەستېومەردانا چارمەسەريا تەنگافىيە (crisis intervention)، و ھىنگى بكار دھىت دەمى بىزافەكا خۇكۇشتىنى (Suicide) بەيتە ئەنجام دان، يان زى

نہ ساخ بزاڤا ٺاڙار و ٺهسڪه نهجه دانا خو بدمت يان ڙي لدمي ترسهڪا مهزن يان نارهندنهڪا گهلهڪ ڙيده. و پيدفيه لفيڙي ب ڀيڪا ناخفتنا تڙي دلوفاني و هوشياري هه دگهل نهخوشي دمست ب سهر رهوشي دا بهيته گرتن، و ٺاراسته و ڀينمايڪرن و پشتر استڪرنا نهخوشي و نيشاندانا هندي ڪو چارمه سرڪهري مهرمهڪا خيرئ يا لهر، و دفييت هاريڪاري بڪمت، و پيدفيه ڙي دگهل في چهندي دا هندهڪ ڙ وان دمرمانين مه پيشتر ٺامازه پيدايين بهينه بڪارئينان.

۴- چارمه سرڪرنا جفاڪي (Social Therapy):

ٺهف شينوازه ب ڀيڪا دويقداجوونا رهوشا جفاڪيا نهساخي دهيته بريغهبرن، ڪو ههڪولهرمڪي جفاڪي پي رادبيت، و في رهوشي دگهل نوشداري بسپور دا گهنگهشه دڪمت، و ٺهف چهنده بو مهرما دمينااندنا ڀيڪين چارمهريهڪا گونجاي بو رهوشا نهساخي دهيته نهنجام دان، يين ڪو دگهل (باري خيراني و جهي ٺاڪنجي بوونا نهساخي و جهي ڪاري و خواندنا وي ... هت) دا بگونجن.

۵- دووباره بهرهمفڪرن (Rehabilitation): لقان جهين لخواري دهيته نهنجامگرتن:

۱- دووباره خودان شيانڪرن و ٺامادهسازي ل نهخوشخاني؛ و ٺهف چهنده ب ڀيڪا دابينڪرنا ڪارگههڪي ل نهخوشخانهي دهيته نهنجام دان، ڪو نهخوش ل وي ڪارگهه ڪار بڪمت، و دمي بيڪاريا خو ل ويڙي ب بورينيت، و دگهل هندي دا ڙي بو ب بيته راهينان و دهليفهيهڪ ڪو نهخوش لدويف هز و ٺارمزوويا خو ڪار بڪن، و گهشهيي بفي لايهني بدن. ههروهسا گرنگه دهليفه بو نهساخان بهيته رهخساندن، ڪو دچالڪي و بزافين ڪهلتوري

و جفاكى ومك نموونه (رابوون ب گەشتىن دلفەكەر يان ومەرزىش بۇ دەرۋەى نەخۇشخانى) رابىن و بىشكدارىن.

ب- دووبارە بەرھەفكرن ل دەرۋەى نەخۇشخانى: ھىركرنا نەخۇشان بۇ كاركرن ل كارگەھىن دەرۋەى نەخۇشخانى و رەخساندنا دەلىقا كارەكى گۇنجاى، و لىن چاقدىرى و سەرپەرشتيا بىسپۇرېن چارەسەرگەر و نەخاسمە دنەخۇشىيىن گرانىن ومكى (شىزوفرينيا) ھەمىشەيى دا.

ئەو دەرمانىن پىدۋىيە ل سەنتەرىن چاقدىرىا دەستىيىكى يا ساخلەمىي بۇ نەخۇشىن دەرۋونى دەينە نقيسىن.

- نۇشدارى گشتى (يى كۆ پىشتر رايىنان دىتى و ب شىۋەمىيەكى پىراكتىكى و نۇرىنگەھى بەرھەف ل خىزمەتگوزارىيى بىافى ساخلەمىا دەرۋونى پى رابىت) دى شىت بۇ ماوى (دوۋ ھەفتيان) ۋان جورە دەرمانان بۇ نەساخى نقيسىت، و بۇ جارەكا دىتر پىش ۋان دەرمانا دووبارە بۇ نەخۇشى بىنقىسىت پىدۋىيە بۇ لايى بىسپۇرې نەساخىيىن دەرۋونى رەۋانە بىكەت.

- پىدۋىيە ب شىۋەمىيەكى بەردەۋام و خۇلى ب لايەنى كىمفە نەكىمتر ژ (سى ھەيفان) دى بىافى دا ب دووبارەكرنا شىرەتكارىي رابىت.

- ئەگەر ھندەك كاۋدانان بۇ ھندەك ژ نەساخىن دەرۋونى ھندەك نىشانىن لاۋەكى ژ دەرمانىن ومكى دژە سىاكوسىس پەيدا بوون بۇ نموونە (نازاندنا ماسۋلگان) لىك نەخۇشى پىدۋىيە نۇشدار دەرمانى (بروسكاىكلدىن (كىمادىرىن) دگەل دەرمانىن دىترىن دەرۋونى زىدە بىكەت.

چەند جاران	پۇتۇ دەرمانى	دەرمان (ھېك)	جۈزىن تېكچەۋىنى
ھەلچۈنۈن ۈمكى (ئېگەرنى، ۈسۈس)، ... ھتە.	- ۲x۱ جاران. - (۲) ۈ (۵) مىللىگىرام	- ھېك، ئىيازىيام (ھالىوم)	
	- ۲x۱ جاران. - (۵) ۈ (۱۰) مىللىگىرام	- گلورىدازىيوكسىد (ئېرېوم)	
	- ۲x۱ يان - ۲x۱ جاران. - (۱) مىللىگىرام	- ترايغولېرېزىن (ستېلازىن)	
	- ۲x۱ يان - ۲x۱ جاران. - (۲۵) مىللىگىرام	- گلورىپرومازىن (لارچىكىل)	
	- ۲x۱ يان - ۲x۱ جاران. - (۲۵) مىللىگىرام	- گلوسىرامىن (ئىفرانىل)	
خەمۈكى.	- ۲x۱ جاران. - (۲۵) مىللىگىرام	- ھېك، امىرامىن (توفرانىل)	
	- ۲x۱ جاران. - (۲۵) مىللىگىرام	- ھېك، امىرېتلىن (تېرېتول)	
	- ۱x۱ يان - ۲x۱ جاران. - (۲۰) مىللىگىرام	- كېسول، ھلوكستىن (دېروك)	
ساپكوسىنىس (زۇھانى).	- ۲x۱ جاران. - (۵) مىللىگىرام	- ھېك، اولانزېپىن (زېپىگما)	
	- ۲x۱ جاران. - (۵) ۈ (۵) مىللىگىرام	- ھېك، ھالوپېرېدول (سرنىز)	
	- ۲x۱ جاران. - (۵) مىللىگىرام	- ھېك، بېروسكېكلېن (كىمادېن)	
بېن بو كارتىكرىن لاۈمكى زۇ دەرمانىن چارىسىرى بكار دەن.	- ۲x۱ جاران. - (۱۰) مىللىگىرام	- دەرىك: بېروسكېكلېن	
	- ۲x۱ جاران. - (۱۰) مىللىگىرام	- دەرىك: بېروسكېكلېن	
بېھۈشى (سەع).	- ۲x۱ جاران. - (۲۰۰) مىللىگىرام	- كارېمازېپىن (تېرېتول)	
	- ۲x۱ جاران. - (۲۰) تا (۱۵) مىللىگىرام	- ھېنوبارىتون (لومېنال)	
	- ۲x۱ جاران. - (۲۰۰) مىللىگىرام	- سونېوم ھالېرول (دېپاكېن)	
رەھمىن دەروۋى بېن لەككە ۈمكى (تەس)، لارلەن، ھەۋس، ... ھتە.	- ۲x۱ جاران. - (۱۰) مىللىگىرام	- دەرىك: ئامېول، ئىيازىيام (ھالىوم)	
	- ۲x۱ جاران. - (۵۰) مىللىگىرام	- گلورىپرومازىن (لارچىكىل)	
	- ۲x۱ جاران. - (۵) مىللىگىرام	- ھالوپېرېدول (سرنىز)	
	- ۲x۱ جاران. - (۱۰) مىللىگىرام	- دەرىك: بېروسكېكلېن	

ومرار و گه شهیا دمروونی

(Psychological Development)

زانا و بسپۆر گرنگیی ددمنه بابەتی گه شه کرنا دمروونی یا مروفی ل
هۆناغین جودا جودا، و لبن کارتیکرنا فاکتەرین (لەشی و ناخۆیی و دەرەکی
و ژینگەهی)، و ئەق چەندە ژێ بو مەرەما نیاسینا باشتەین پێکێن بەردەست
بو پاراستنا دەرەون دروستیا مروفی، و پشتگیریکرن و راوەستیان ل بەر
سینگێ ئەو لادان و تێکچوونێن دمروونی یێن تووشی مروفی دبن. هەرەسا
بو ناشکراکرنا بەروەخت یا هەر جورە تێکچوونەکی ب مەرەما
سەرەدەریکرنەکا دروست دگەل کاودانی دا، و بو گەهشتن بو بلنترین ئاستین
ژیانەکا ناسایی و دەرەون دروستانە.

بو فی مەرەمی بسپۆر و زانایان بابەتی گه شه کرنا ژ گەلەك لایەنێن
وەکی (گه شه کرنا لفینی، و مرارا زانینی - مەعریفی، گه شه یا جفاکی و
سوزداری، ... هتد) بەر فەگولینی دنیخن، تاكو بشین ب پێکا سەزەدەریکرنەکا
ژ هەژێ دگەل وان دا کارتیکرنی دشیوازی دوماهیکی یێ تمام و بی کیماسی
ئافاهی و بنیاتی دمروونی مروفیدا دگەن، و بو فی چەندی پشستا خو ب
ساخلەتین (بۆماومی و ژینگەهی) و کاودان و هەلسوکهفتا دناقبەرا فان دوو
فاکتەران دا گری ددەت.

لَقِيرى دى ب شىۋەيەكى ھوير پىداچوونەكى بى لايەنى گىرنگ كەين، و بەرى
ھىنگى پىدقايە ئەم قان خالىن لىخوارى بزانن

- ھاكتەر و ئەگەرەن بەرگىرىكىنى و شىرەتەن پىدقايە بۇ دەمىك و بابان،
بۇ دابىنكرنا باشتىن كاودان بۇ گەشە و ومارا دمروونى بۇ زاروكى.
- ھىما و ساخلەتەن گىستى يىن گەشەكرنى ل قۇناغىن جودا جودا يىن
ژيانى، يىن ب پىدقايە بۇ قەدىتەن بەرەخت يا ھەر جورە لادانەكى دەينە
زانن.

قۇناغا پىتاندىنى (Zygote)

ژيان ب جووتبوون و گەشتەن (سپېرم Sperm) يىن زەلامى و ھىكا
ئافرەتى دەست پىدكەت، و ئەف چەندە ل جوگا قالدۇپ رۇى دەمت، و كىرارا
پىتاندىنى تامام دىبىت، و خانەيەكا زەنگىن دروست دىبىت. كو چەند جاران
لەر ئىك دەيتە دابەشكرن، ھەتا ئاستى ئەف دابەشبوونى دگەھىتە
خىرۇكەيەكا بچۇيك بەردەوام دىبىت، ياكو ب ھارىكاريا ھندەك پىشالان دەيتە
خوارى، و دكەفەيتە دمالبچۇيكى دا و تىشەكى ژ خۇ دروست دكەت. ئەگەر
ئەم لىق قۇناغى راومستىن پىدقايە لىقيرى بەيتە گوتن ھەر جورە شىۋان و
كىماسىەك دىسپېرمىن زەلامى يان ھىكا ژنى دا، دى بىتە ئەگەرەك بۇ ھندى
جورەكى تىكچوونا دمروونى يان زى لەشى و بايولۇزىكى لىك سۇرىلانكى
دروست دىبىت، و ئەف چەندە دخۋازىت پىش پروسىسا پىكنىنانا خىزانى و
ھەبوونا زاروكى چەندىن جورىن پىشكىن و راوئىزكارىيىن نۇشدارى
(Premarital And Preconceptional Counselling) بەيتە ئەنجام
دان، و بىق چەندى نۇشدارىن بىسپۇر قان خالىن لىخوارى لىبەرچاۋ دگىرەت:

• پېشنيار دكەت خزماتى و ژنھېنان دناقبەرا كەس و كار و مروف و خزمېن نيزيك نەھيۋە ئەنجام دان، و نەخاسمە ئەگەر نەساخىەكا فەگر و بۇماوھىي دناف خېزانى دا ھەبىت.

• ھەرومسا لدۇر ئەنجام دانا ھندەك كىرياران لدەمى نەگۇنجاندىنا جورى خۇينا كورى و كچى (فاكتەرى RH) كارى پېدقى ئەنجام بدەن، و ھىنگى برىار لسەر پروسىسا ھەفۇزىنى دەيتەدان.

• ئەزموون نىشان ددەن مەزىنبوونا ژىيى ھەر ئىك ز دەيك و بابېن زاروكى پەنگە بېيە نەگەرەكى لەوانەيى بۇ ژ دەيكبوونا زاروكەكى مەنغۇلى.

• ھەرومسا بزاڧ دەيتەكرن ھندەك بابەتېن گرېداى ب ژنھېنانى و دووگىيانى لېەرچاڧ بھىنە وەرگرتن، بۇ نموونە (تووشبوون ب فايرۇسى و ھەودان و ورمىنا دەمىلاكى دا يان ژى فايرۇسا نزمبوونا ئاستى خۇراگرى و بەرگىيا لەشى لىك مروفى يان ئەو نەساخىيىن كو ب پىكا پروسىسا سىكىسى و ... ھتد) دەيتە فەگۇھاستن، و ئەفە ھەمى ژ پىخەمەت ئەنجام دانا ھەر كارەكى پېدقىيە ياكو گرېداى بېت ب ھايداركرن و پەوشنېرى يا سىكىسى و پىشتگىرى و چارمەرىي لىك وان كەسېن ب پروسىسا ھەفۇزىنى رادېن.

ھەزى ئامازە پىكرنى يە لىقېرى بھىتە گوتن پېدقىيە دقى قۇناغىدا ھەردووك ز دەيك و بابى ھەز و فىان و ئارەزو ب پروسىسا دووگىيانى و زاروكبوونى ھەبىت، چونكى فەكولىن نىشان ددەن دووگىيانىا نەژدل و نەفىاي دى كارتىكرنەك خراب و نەرىنى لسەر ئايندەمىي ژيانا زاروكى دكەت، ھەرچەند ژى دەيك و بابېن زاروكى پىشتى ژ دەيكبوونى بزاڧا ھەژىكرنى ژ زاروكى بكەن، و باش چافى خۇ بدەمنى خۇدان بكەن.

قۇئاغا دووگيانىي

لغى قۇئاغى سۆريلاڭ بۇ ماومىيەكى دوير و درىژ دى مېنىتە دناڧ مالبچۆيىكى دا ھەتا كو گەشە دكەت، و پىكھاتە و ئەندام و كۆئەندامىن لەشى وەرار ئ دكەن، و دگەھنە ئاستى ھەرە بلندى خۇ ھەتا دەمى ژ دىكبوونى دەيت.

جارەك دىتر ئەم لفىرئ تەكەز و داكوكىي لسەر گرنگيا ئەنجام دانا پشكىنىيىن بەردەوام و ماوہ ماوہ يا ئافرەتا ب دووگيان دكەين، و ئەفەزى بۇ دويقداجوونا رەوشا ساخلەميا سۆريلانكى و چەوانيا خۇارنى و ئاشكراكرنا بەروەخت يا ھەر جورە نەساخى يان مەترسيەكى لسەر ژيانا سۆريلانكى و ئەنجام دانا كارى پىدقى بۇ قى چەندى. ھەروەسا ئەف چەندە بۇ مەرەما پىدانا ھندەك شىرەت و رېنمايانە بۇ ئافرەتا ب دووگيان كو كارتىكرنى دنايندەيى زاروكى دا دكەن، و ئەف ھاكتەرە ئەفئىن لخۇارى نە:

- خۇارنا دەرمانان.
- كەفتنەبەر تيشكىن زيانھينەر و مەترسيدار.
- تووشبوون ب نەساخييىن كوژەكىن وەك (حەسبەيا ئەلمانى، سيفليس، نايدز و ... ھتد).
- ئاريسەيىن گرئداي ب نەگۆنجاندا خۇينا دەيىكى دمالبچۆيىكى دا.
- ئاريسەيىن گرئداي ب خۇارنا خراب و ب تايبەت كىمبوونا رېژا (پۇدى، ترشيك، ... ھتد)، دناڧ خۇارنىي دەيك دخۆت.

قۇئاغا ژۇدەيىبوونى

دېيت لىدەمى ژۇ دىيىبوونى سۇرىلانك تووشى كىمبوونا پىزا
ئۆگىجىنى بېيت، يان تووشى درىنگ ژۇ دىيىبوونى يان بىزەمەت ژۇ
دىيىبوونى يان ھەر جورە گۇاشتەك و درىبەكى سەرى بېيت، و ھەر ئىك ژۇ
قان كاودانان كارتىكرەك خراب دى لسەر مىشكى سۇرىلانكى ھەبىت. دېيت
ژۇلى ھندى ژى ھەمى ئەف ئەگەرە نەبە سەدەمى مرنا سۇرىلانكى، لى پەنگە
تووشى زىاننىن دىروونى و دەمارى يىن بەردەوام دۇيانا ئايندەى دا بىكەن،
لەوما ئەف چەندە دىخۇازىت پىرۇسىسا ژۇ دىيىبوونى ب ھارىكارى و لسەر
دەستى كەسەكى باومەپىكرى و شەھەرمزا و زىرەك بېتە ئەنجام دان، داکو
بىشەت سەرمەدىيەكا دروست لىدەمى ھەر ئىك ژۇقان پۇيدانىن نەخۇاستى و
دگەل پىرۇسىسا ژۇ دىيىبوونى دا بىكەت، و ئەف چەندە پىدقى ب پلانەكا
بەرەخت و ھەبوونا جەك گۇنجاى و كەسەك ھارىكارە بۇ بىرئەچوونا فى
پىرۇسىسا گىرنگ.

قۇناغا پىشتى ژدەيكېوون و زاروگىنىي

پىشتى بۇنەومەركى بىناڧى مروف دھىتە سەر جىھانى، كو ژ ئالىي
فىزىولوژىكى و لەشى ڧە جودايە ژ دەيكى، و خۇدانى گەلەك بىنەما و شىيانايە
تا ومكو بشىت ب رىكا وان ژيانا خۇ ل جىھانى بىڧىقە بىبەت، ئەڧ زاروكى ساڧا
دشىت (هەناسى) ھەلېكېشىت، تىشتى بىمىژىت، داعویرىت و بخوت، پىساتىي ژ
خۇ بهاڧىژىتە دمى، بىمىزىت، بگىرىت، ھەست ب ژىنگەھا فىزىكى يا
دەوروبەرىن خۇ، و ... ھتد) بکەت.

دەمى زاروك ژ دەيك دبىت ڧەبارى مىشكى دى (ئىك لسەر سىي) ژ
ڧەبارى مروفەك مەزن بىت، كو دگەل ھندى ھەمى پىڧىڧاتىيىن سەرمى يىن
تىدا و گەشە دكەت، و ل (دوو) سالىن ئىكى گەلەك ومراى دكەت و مەزن
دبىت. ھەبوونا خۇارنەكا گۇنجاى و باش بۇ ڧى قۇناغا ومراى يا پىڧىڧە،
لەوما پىڧىڧە شىرخۇارنا سىروشتى يا زاروكى لېەرچاڧ بھىتە ومىرگىرن،
چونكى ئەڧ شىر خۇارنە بۇ زاروكى ھەرا گۇنجاىە، كو ھەستا تەناھى و
بەختەومى و ناسايش و پىشتگەرمى و باومى بخۇبوونى لىك پەيدا بکەت، و
سەربارى ڧى چەندى پىڧىڧە دەيك بھىتە تىگەھاندن، كو ژبلى شىرى خۇ
پىشت ب خۇارنەكا تامەكەر ژى گرىبەت، كو دگەل ژىيى زاروكى بگۇنجىت.

گەشەكرنا دمروونى يا سىروشتى پىڧىڧى ب (ساخلەمىا لەشى، خۇارنەكا
باش، پاراستن ژ نەخۇشىيىن ناشكى (مەعیدەى) ھەيە، لەوما پىڧىڧە
بابەندىەكا تمام ب ئەنجام دان و لىدانا ڧاكسىيىن زاروكى بھىتەكرن، و
پىڧىڧە دگەل ڧى چەندى ژى گىرنگىدان ب ناشكرارنا بەروەخت و
چارەسەرىا بلەز يا ھەر نساخىەكا تووشى زاروكى دبىت لېەر چاڧ بھىتە
ومىرگىرن، چونكى دبىت ئەڧ چەندە كارتىكرنى لسەر گەشەيا زاروكى بکەت.

وہك نموونہ (ہینایل کیتون یوریا، یان لاوازا رژیئہرا سایرود، و ...
ہتد)، و ئەفہ نیشان ددەت کو ئەنجام دانا پشکنینین نہساختین ہەر سکرئی
لنک زاروکی چەند د پیدفینہ.

ہەر وەسا گەشەکرنا زاروکی ب باشتین شیوہ پیدفی ب ہەبوونا
ہندەك ھاكتەرین دەرەکیہ بو بلندکرنا ئاستی شیانیین وی وەك نموونہ
(ناخفتنن دگەل زاروکی، یاریکرن دگەل دا، دویکرن ژ ژیدەرین مەترسیدار
و تشتین گەفا لاسەر دروست دگەن، و نہخوشتی بو پەیدا دگەن، پەپومندیا
بەردەوام دگەل دا، گفاشتنا زاروکی ب سینگی خوڤە، و ... ہتد). گرنگە ئەف
چەندە بەیتە بیرئیان کو زاروک بتنی بوئەومەرکی نہرینی یی وەرگر نینە،
بەلکو بوونەومەرکی نہرینی یە کو بریکین خو قوناغین جودابین سەرەدەریی
دگەل ژینگەھا دەوروبەر دکەت، و ئەف چەندە ل قوناغین جودابین و وەرار و
گەشی رۆی ددەت، و دبیتە ئەگەرئ ہندئ کو زاروک ببیتە خوڤان
پەیکەرەکی دەروونیی تایبەت بخۆ.

پاستیہکا گرنگ یاہە ی و پیدفیہ فییری ہەر دمیک و بابەکی
بہیتەکرن، ئەو زی ئەوہ کو زاروکین دەروون دروست بتنی دناڤ وان
خیزاناندا پیدگەھن و پەیدا دبن ئەوین دگەرم و گۆر، و ب دلوفانہ تیدا تیہنا
دمیک و بابان دگەھیتی، و ئەندامین خیزانی ریزەکا دوولایەنہ بو ئیک دگرن
و شیوازی پەرورەدەکرنا خیزانی دفی راستییدا یا گرنگە.

ساخله تېن گشتى و گرنگ يېن قۇناغېن ژيى مروفى

ھەر زاروكەك ل قۇناغېن ومرار و گەشەكرنى دگەل گەشەكرنا لەشى و
لەينى پادبېت ب دېتنا پۇلېن ئىك لدويف ئىك يېن گرېدايى ب گەشەكرنا
لايەنى دەروونى و جفاكى و زانىنى ۋە، دقې راستىدا ھۇمارەگا ساخلەت و
تايبەتمەندىيىن ھاوشىو ۋ ھەفېشك لىك وان دياردېن كو دگشتى نە ديار دېن،
بەلې دەستىنشانكرنا ژيەكى دياركرى و جېگر بۇ سەرھلانا ھەر ئىك ژفان
ساخلەتان تىشەكى بزمەتە، چونكى ئەف پروسىسە دۇيانى دا ب بەردەوامى
رۇى ددەت، ھەر چەندە كو ھەر زاروكەك جياوازە ژ زاروكەك دىتر دساخلەت
و تايبەتمەندىيەكى دا، و ئەگەر ساخلەتەكى تايبەت ل قۇناغەگا زوى پەيدا
بېت بۇ نموونە (ئاخفتنا بەروەخت)، ئەفە پامانا وئ ئەو نېنە ئەف زاروكە
ل نايىندە دا دى زاروكەك گەلەك زىرەك بېت، و ب ھەمان شىو ۋى ئەگەر
ھندەك پاشكەفتن دقې چەندى دا رۇى بەدن ئەفە وئ ئىكى ناگەھىنەت كو
ئەف زاروكە ل نايىندە دا دى پاشكەفتى بېت، لەوما ئەف چەندە دخۇازىت
بەرى ئەم بىرارا دوماهىكى لسەر زاروكەكى بەدىن پېدقە ھۇمارەگا
ساخلەتېن گرنگ بەيئە ۋەكولېن و دويفداجوون، و پىشتى ھىنگى بەراوردىەك
دگەل وى و زاروكېن وئ قۇناغى دا بەيئەكرن.

دھەر قۇناغەكى دا ھندەك نىشان و ئارىشېن دەروونى يېن گرېداي و
تايبەت ب وئ قۇناغى ل ئاستەك سىروشتى دەيئە دېتن، و ئەفە بديتنا
زانستى نۇشدارى تىشەكى ئاسايىيە. نياسينا مە بۇ تايبەتمەندىيىن قۇناغېن
جودا يېن گەشەكرنا زاروكى ھارىكاريا مە دكەن، كو ئەم بىشېن دناقبەرا
تشتى سىروشتى و نەسىروشتى دا جياوازيى بكەين، بۇ نموونە (بخۇفەمىزتنا
نەخۇيىست) د ژيىي (سى) سالىيىدا ب تىشەكى ئاسايى دەيئە ھۇمارتن، بەلې
ئەف چەندە ل ژيىي (ھەشت) سالىيى دا نەسىروشتى و نەئاسايىيە.

لخواری دى ساخلەت و تاييەتمەنديين گشتى يين قوناغين جودا جودايين زاروگيني نيشان دەين

سالايكى ژييين زاروكى

ژييين	جورى گەشەيى
دوو ھەيفى	زاروك دەست ب گرنزىنى دكەت، و ئەف چەندە دەيك و بابيىز وى گەيف خۆش دكەت.
سى ھەتا چۆار ھەيفى	زاروك دەيك و بابيىز خۆ جياواز دكەت، و دنياست و ب وا دگرنزىت يان دكەنيت، و ژ خەلکا بيانى خۆ شاش ناكەت.
حەفت ھەيفى	دەمى نافى زاروكى دەيت بزاڤا بەرسقندانى دكەت (وەكى خۆ).
ھەشت ھەيفى	لدەمى ديتنا مروفيى بيانى تووشى ترس و شاشيى دبىت دگريت.
نەھ ھەيفى	دەستپيدكەت چاڤليكرنى ل ھندەك رەفتارين نوى بکەت.
دەھ ھەيفى	لدەمى دەيك ژى دوير دكەڤيت يان دەمى لىك كەسەك ديم دەيتە دەيناندن (ب مەرەما سەخبيريى) تووشى نيگەرانى دلگرانى و گريانى دبىت.
دوازە ھەيفى	پەيوەنديەکا موکم و بەيىز دگەل دەيكى و ئەندامين دى ييىز خيزانى دروست دكەت، و دەمى نفستن و خوارنى لىك پيخستى دبىت، ھيدى ھيدى فيرى نياسين و جياوازرگە تشتى دەوروبەرى خۆ دبىت، و دگەل تشت و ديارديىز دەوروبەرى خۆ ھەماھەنگيەكى دروست دكەت، و دشت ھندەك وشەيىن وەكى (دادى، بابۆ، و... ھتە)، بكاربينيت، ئەو بخۆ تامى ژ فى چەندى دبىنيت.

سالا دووی ژئییی زاروکی

ئەف تاییبەتمەندییڻ لځواری ل زاروکهکی نفی ژیی دا دەینە دیتن و
هەستییکن:

- وەسا خویا دبیت زاروک ەز دکەت ببیتە جەئ رازیکرنا دەیک و
بابین خو.

- زاروک ب شیوەیهکی پیستری و هیدی هیدی قوناغ ب قوناغ فیری
کونترۆلکرنا پەفتاریڻ خو لدویف هەلویستین جودا جودا دبیت.

- پەپوهندیا دگەل دەیک و باب و ئەندامین خیزانی، و ئەو کەسین ل
دەوروپەر مایتیکنی ژئ دکەن بەیتر لی دەیت.

- ئەگەر ناستەنگ بکەفنه بەر پیکا زاروکی و ئارمز و بزافین وی بۆ
نیاسین و ئاشکراکرنا زینگەه و تشتی دەوروپەر تووشی ەندەک هەلچوون و
توورمییی و بەلکو زی گریانئ دبیت.

- ئاستی ترس ژ مروفتین بیانی کیم دبیت، و بەروفازی دەست ب
ترسانئ ژ ەندەک گیانەومرین وەکی (سەگی، پشیکی) دکەت.

- ل دوماهیکا سالی دشیت ب پستەیهکی ب ئاخفیت، کو ژ دوو یان سی
وشەیان پیک دەیت.

سالا سىي ژ ژيىي زاروكى هه تا پىنج ساليى (سالىن چوونا باخچى زاروكا)

ئەفۇن لىخوارى تايىمەندىيىن فى قۇناغىنە:

- گەشەيەكا بەرچاڧ و بلەز دئاستى ھوشى و شيانىن مېنتالى و زانىنى
دا، و بتايىبەت شيانىن گرىداى ب ناخفتنى وەكى تىگەھشتن و دەربرىنى لىك
زاروكى دەينە تىيىنىكرن.

- وەرارا جفاكى پىتر لى دەيت، و چاڧ ل رەفتارا خەلكى دىتر دكەت،
و فىربوونى ژ ھەندەك سروشت و پەوشت و تىتال و بۇھايىن دەيك و بابان دا
دبىنىت، (ئەفە قۇناغا دەستپىكا ئافاكرنا وىزدانى و فىربوونا بۇھايانە، ژبەر
فى چەندى رەفتارا گۇنجايا دەيك و بابان دفى قۇناغى دا دبىتە نەوونەيەك
باش بۇ وان) داکو چاڧ لى بکەن.

- قۇناغا دروستبوونا پەيومندىيىن باش و دلوفانە دگەل خۇيشك و برا
و ئەندامىن خىزانى و خەلكى دىتر پەيدا دبىت.

- بەردەوامبوونا ھەلچوون و توورمبوون و تووندىان جارەك دىتر
دووبارە دىن، بەلى لدۇماھىكا ژيىي (پىنج) ساليى كىم دىن و بەرەف نەمانى
فە دچن.

- دياردەيا مايىتىكرن و فىانا زانىنى و گەلەك پىرسىاركىرنى دفى
قۇناغى دا دەردكەفىت.

- ئاستى خەيالى لىك گەشە دكەت، و ئەف چەندە گەلەك ئارەزوويىن دى
تىردكەت، و نەخاسمە ئەويىن كو دكەتوارىدا ناھىنە دابىنىكرن و تىركىرن، و
زاروك لفى قۇناغى تامى ژ يارىكرنى و ھەبوونا تىشتى وەردگىريت.

- لفىرى زاروك ھىدى ھىدى دى جىاوازايا جورى يا رۇلى خۇيى
سىكىسى گەت، و دزانىت ئەو نىرە يان مى يە، و يا كەسىن دىتر ژى ب ھەمان
شيوە دزانىت. ئانكو رەگەز و سىكىسى وان دزانىت و جىاواز دكەت.

- ھەروەسا لىقۇ ھۇئاغۇ زاروك گىرنگىيى ب كۆئەندامى خۇ يى سىكسى دىمت و گەلەك جاران ياريا پىدكەت.
- لدەستىكا ھى ھۇئاغۇ ئاستى ترسيانى لىك ژ گىانەومران زىدەتر لىدەيت، بەلى پىشتى ھىنگى ئەھ ترسە بۇ ترسا خەيالى و ھەلامەت و گىانەومرىن درندە دەيتە ھەگۇھاستن و گھورىن.
- بەھرا پىريا ئارىشەيىن ھى ھۇئاغۇ خۇ دئاستەنگى و تىكچوونىن گىرداى ب خۇارن و نىستىنى و گەلەك خۇ ب دەيبابانقە گىردان و نىگەرانى و شەپزەبوون لدەمى دوىرگەفتن ژ وان سەرھلەدەن، و لدەمى سەرەكەفتن و بدەستقەئىنانا تىشتەكى كو بىقىت ھەلچوونىن دژوار ژى دەردكەفن، كو ھندەك جاران ئەھ ھەلچوونە خۇ دىشوازىن ھەكى (دژايەتىكرن و تووندوتىزىي) دا نىشان دەن.

ژيبي شەش ھەتتا يانزىدە سالىي (قۇناغا چوونا قوتابخانى)

ئەمىت ئىخوارى تايىمەتمەندىيىن زاروكى قى قۇناغى نە:

- زاروك دىيىت ناسنامەيا خۇيا سىكىسى جياواز بىكەت، و جەي خۇ دىخىزانىدا بىزانىت.

- گۆنجاندىن دگەل ژىنگەھا قوتابخانى و ھىربوونا خۇاندن و نىقەسىن و پىرۇسىسىن ژمىريارى يىن سادە ومكى (كۆمىرن، ژىپىرن، لىكىدان، دابەشكرنى) دىزانىت.

- سەرمەدىرىكن دگەل ماموستايىن خۇ ومكى كەسايەتەك گىرنىگ دىزانى دا.

- تىدىگەھىت كا دى شىت چوو كارمكى ئەنجام بىدەت، و چوو كارەك ژ دىستان ناھىت.

- پىر گىرنىكى دىدەتە يارىكرنا ب كۆمەل و پىرتىر ھەز ژ تىكەلىي دگەل زاروكىن ژ رەگەزى خۇ دىكەت، (كور بىت دگەل كوران و كچ بىت پىرتىر ھەز ژ كچان) دىكەت.

- ترس ژ مەترسىيىن خەيالى و نەكەتوارى لىك پەيدا دىبىت، بەلى ھىدى ھىدى ترس ژ مرنى و ھىزىكرن درامانا وى لىك دروست دىبىت. و لىدەف ھىدەك زاروكان ھىزا ترس ژ دىستدانا زۆي يا دىمىك و بابان ب سەر ھىزىكرنا وان دا زال دىبىت.

- ژ گىرنىگىن ئارىشەيىن زاروكى لىقى قۇناغى: (ترس، نىگەرانى، خەونىن نەخۇش و بىرس، ھىدەك پەيوماندىيىن خراب دگەل كەس و كار و خەلىكى دىتر، و ھىدەك جاران نەگۈھدارى و شەرە دىمۇ دگەل خەلىكى دىتردا).

قوناغا سىنلەيى (ھەرزىمكارىي)

دەمەقىتە دىناقبەرا قۇناغا زاروكىنى و بېگەھشتى دا و ب شۆمەپەكى
گشتى ھاوشانە دگەل بېگەھشتى لەشى، ياكو لىك كچان ل ژيىي (۱۱ - ۱۳)
سالىي و لىك كوران (۱۳ - ۱۷) سالىي دەست بېدكەت. لىق قۇناغى گەشەپەكا
لەشى يا مەزن و بلەز ب تايبەت دكۆنەندامى سىكىسى لىك سىنلەي رۆي ددەن،
و دگەل دا ژى ھىندەك نىشانىن قى گەشەكرنى يىن وەكى (شىنبوونا موييان ل
جەيىن جودايىن لەشى، گھۆرىنا دەنگى، بلەندبوونا ئاستى قەپزىن دوهنى و
دەركەفتىنا پىرسكىن سىنلەيى، و ... ھىتد)، دەيىنە دىتن.

دگەل فان گھۆرىنان دا ھىندەك گھۆرىنىن دەروونى رۆي ددەن، كو
برىتىنە ژ ئەفەين لخوايى:

- تىگەھشتى و ھەستىپىكرنا بەردەوام ژ كەسايەتيا خۇ، و جىاوازيىن
تاكى يىن وى دگەل خەلكى دىتر، ب جورمكى دى زانىت كىە و چوو دىقت.
- گەشە و پەيۈمىندىەكا بەيىز دگەل ھىمارمەكا ھەفالىن ب جورمكى كو
رۆحيەت و ھەستا سەربەخۇيى و پىشتەستىن بخۇ لىك گەشە دكەت.
- گرنگىدان ب رەگەزى بەرامبەر و پەيدابوونا ئاراستە و ئارمىزويى
بەرامبەر (وى، وئ) و گەشەكرنا ئارمىزوويا سىكىسى بەرامبەرى (وى، وئ).
- گرنگىرىن ئارىشەيىن قى قۇناغى: (گەلەك ھەستىيىرى و ھەسناسىكى
يا بى وئەنە و گىۈلىبوون (دەمدەمى بوون)، نىگەرانى، و خەمگىنى،
پەيدابوونا كەرب ژ قوتابخانى لىك ھىندەك كەسان، ب زەحمەتپىوون د
دروستكرن يان بەردەوامىدان ب پەيۈمىندىان دگەل ھەفالى و ھوگرىن خۇ،
سەربىچى و نەگۆھدارى، و ھىندەك جاران ئەنجام دانا تاوانىن رەفتارى وەكى
(دزى، تووندوتىزى، شەمە دەف، رەفەين ژ خىزانى يان قوتابخانى، بكارئىنانا
دەرمانىن بېھوشكەر يان سەرخۇشكەر يان يىن دىتر و ... ھىتد) ديار دىن.

لڦيڙى ڊاڪوڳى لسهر گرنڳى و ڪارتيڪرنا شيواڙى سهردمريڪرنهڪا
 دروست دگهل زاروڳى ل قوناغين جودا جوداين زيانا وي دگهين، و پيدفياتيا
 بهردمواميدان ب پهيوهنديين گهرم و گور دنافبهرا وي و وان كهسين
 مائيڪرنى زى دگهن (ومكى دميباب و يان ههركهسهك ديت)، و ميانرهوى
 دپويتهپيدان ب زاروڳى، و زيادمروپى دترساندنى دا، و ل ناست دابينكرنا
 خواست و داخوازين زاروڳى يين سهرهكى و نارمزويين رهوا، و خو دويركرن
 ژ هر جوره تووندوتيزيهكى دپهرومردمكرنا زاروڳى دا، و ب شيومهكى
 جوان و ژ ههڙى و راستگويانه و لهرامبهرا دا ريفتار كرن. ههمى نهف چهنده
 دنبه نهگهري هندى نهف زاروڳه گهشهيهڪا دمروونى يا ساخلم و دروست
 بگهت، و لهردهم ههر تيڪچوونهڪا دمروونى ل زيانا نايندهيا خودا ب نانهيا
 خودى بهيته پاراستن.

فاكتەرىن مەترىدار لەر گەشەكرنا زاروكى

- ۱- خۇارنا خراب و لاواز و ھەزار، و ھەزاريا خۇينى.
- ۲- كىمبوونا پىژا يۇدى (Iodine) دخوارنى دا.
- ۳- خەندقین و ھەتسین لەمى ژ دەيكبوونا زاروكى.
- ۴- كىمبوونا كىشا زاروكى لەمى ژ دەيكبوونى.
- ۵- تووشبوون ب ڤاىروس و بەكتريان.
- ۶- ھەزارى.
- ۷- نەزانين و لاوازا پەوشەنبىريا گشتى، و ب تايبەت پەوشەنبىريا گرىداى ب پىنگەھاندنا زاروكى.
- ۸- لاوازا بشتەفانيا خىزان و جفاكى بۇ زاروكى.
- ۹- شەپرزىمى و تىكچوونا دەروونىا خۇدى ئەو كەسى مايتىكرنى ژ زاروكى دكەت، و پەرومردە دكەت.
- ۱۰- پىسبوونا ژىنگەھا زاروك دناڤ دا دژىت.
- ۱۱- مرنا دەيكى يان بابى يان ھەردوو سەمیانين زاروكى.
- ۱۲- نەبوونا پەوشەك گۇنجاى دقوتابخانى دا.
- ۱۳- كوچكرن ژ گوندان بۇ باژىرىن مەزن.

هەوار ھاتىنىن تەنگاڧىيى دىيافىي نۆشدارى يا دەروونى دا

(Psychiatric Emergencies)

دجھى خۇدايە گىرنگى ب شىۋازىن دەستىشانىكرن و چارمىسەرى يا دەروونى دكاودانىن تەنگاڧىيى دا بھىنەدان ژ پېخەمەت بەرمىنگارىا وان گەف و مەترسىيىن كو دىبىت نەخۇشى بۇ خۇ ىان خەلكى دىتر ھەبن. كاودانىن تەنگاڧىيى دىيافىي دەروونى دا دھىتە پىناسەكرن ب تىكچوونەكا بھىز دھزكرن و ھەست و سوز و پەقتارىن كەسى تووشبووى ب پەنگەكى وىسا كو دخۋازىت بزوىترىن دەم بھىتە چارمىسەركرن. ئەف كاودانە دىبىت ژ لايى خۇدى كەسى ىان ژى كەسانىن دەوروبەر ىان ژى ئەو لايەنى ئەو كەس بۇ لايى نۆشدارى بىسپۇر ھنارتى ب كاودانەك تەنگاڧ بھىتە ھزمارتن.

گىرنگىرىن جورىن وان كاودانىن تەنگاڧىيى بىرىتىنە ژ

- ۱- بزافا خۇ كوشتنى ىان ئەشكەنچەدان و نازاردان و ئىشاندىنا خۇ.
- ۲- ھەولدىنا خۇ كوشتنى.
- ۳- تىكچوونىن دەروونى يىن تووند و دژوار ژ وان:
 - تىكچوونىن نىگەرانىي وەكى (بزدىان).
 - تىكچوونىن ڧەگوھىزمر (بەرى نوکە ناڧى وئ ھستىرىا بوو).
 - تىكچوونىن كەسايەتى و پەقتارىن تووند و تىژ.
- ۴- ژبەر ناخفتن (Dilirium).
- ۵- تىكچوونىن سايكوسىس ىان وىژدانىا دژوار ژ وان:
 - ھندەك جورىن شىزوفرىنىايى.
 - ھندەك جورىن ھەۋەسكرنى.
- ۶- كارتىكرنىن خرابىن لاۋەكى ىان ھندەك ژ دەرمانان.

۷- نیشانین پاشفه چوونى يان ژمهراوى بوونى ژ ئهگهري بكارنينانا
دمرمانين بيھوشکەر.

۸- نهوبهين بيھوشى (صرع)ى کو بهردهوام تووشى گهسى دبن.

لخوارى هندك ژان كاودانين تهنگافى دى هينه پونكرن ژوان

خۆ كوشتن

(Suicide)

گهلهك چاران هندك بهلگه و نیشانين ههين ئاماژى ب هندى ددهن،
كو كهسهكى دقيت خۆ بكوزيت، و نهو نیشان ئهفين لخوارى نه:

۱- نیشانين دهموكى: ل فيري كهسهك دى لدور نارمزوويا خۆ بۆ
دوماهيك ئينان ب ژيانا خۆ ئاخفتن يان زى ب شيومكى نهراستهوخۆ ئاماژى
ب هزرا خۆ كوشتنى ددهت، بۆ نموونه (ژيان بهرناكهفيت مروف بژيت، يان
بتنى مروف دهمى دمریت دى تهنا و ئارام بيت، ... هتد).

۲- نیشانين پهفتارى: بۆ نموونه (خوارنا هندك ژ مادديهكى
ژههراوى كۆزهك يان دابهشكرنا سهرومت و سامانى خۆ ب سهه خهلكى ديت
يان زى دانانا پلانهكى بۆ فى جهندى).

۳- بۆيهرين ژيانى: دهمى كهسهك تووشى كاودانهكى يان گفاشتهك
دژوار و دموونى دبیت يان تووشى نهخوشيهك كۆزهك و مهترسیدار دبیت،
يان كهسانهكى نيزيك و خوشتقى دمریت يان ژ كارى دهيتته دویر ئيخستن.

۴- نیشانين تيکچوونا دموونى: خهموگيا دژوار نيکه ژ وان نهساخيان
مروفي تووشى خۆ كوشتنى دکهت، ههرومسا ژبهه ئاخفتن و تيکچوونين
سايكوسيس يين كو لبن كارتیکرنا تشتى ومهمى و خهپالى دروست دبیت، و
ناروزوويا ههفرکيا زيدهتر ژ ئاستى شيانين خۆ.

ئەف نىشانە لىك ھىندەك كەس و تەخان پىرتىر خۇ نىشان دىدەن، ۋەك (مىروڧىن دانەمەر، ئەو كەسىن ھەڧزىنن وان دىمىر، و ئەۋىن ژ ھەڧدوو جودا دىن، يان ئەو ژن و زەلامىن جودانە بەل ب ڧەرمى ژىك جودا نەبوۋىنە، كەسىن گوشەگىر و ڧەدىر، و ئەو كەسىن ھەمى دەما دىترسەكا بى ۋىنە ژ تى بوۋى دا دىن).

چارەسەرى و سەردەرىكرن (Managment)

قۇناغىن سەردەرىكرن دگەل ڧان كاودانان و كەسان دى بى ڧەنگى لىۋارى بن:

۱- تووماركرنا مىزوۋىا نەخۇشى، و لايەنن گىرداى ب بارى جىاكى و خىزانى يى نەخۇشى، و تووماركرنا ھەر جورە تىبىنىيەكى لدۇر ھەبوۋا بزاڧ يان نىشانەكا خۇ كوشتنى كو پىشتىر رۇيدا بىت.

۲- بىشكىنا كاودانىن دىروۋى نەخۇشى، و ب دۋىڧداچوۋنا ھەبوۋنا ھىندەك نىشانن نەخۇشى يىن ۋەكى (ھەستا نەخۇشى ب ھىدى كو ئەو كەسەكى پىشتىگۋە ھاڧىتى و نەڧىايە، يان بى مڧايە و بارگرانىيە بىسەر خىزانى ڧە) گىرنگە بىنە زانىن و تووماركرن.

۳- دۋىڧداچوۋن ل سەر ۋى چەندى كو ئەف كەسە توۋشى نەساخىەك كوۋەك ھاىبىت يان زى كىم ئەندام بىت يان توۋشى مەترسىيەكا مەزن ھاىبىت، و نەخاسمە ئەو نەخۇشىن دگەل خۇدا تىكچوۋنا نڧىستى دىنن يان كەسى ڧاڧقەدىدەن بۇ بكارنىنانا ڧەخۋارىن بىھوشكەر يان ماددىن كىمىۋاى دا ب رىكا وان ئىش و نازارىن خۇ كىم بكت.

۴- ئەگەر نەخۇشى ئارمىزۈۋىيەك مەزن دىخۇ كۈشتىنى دا ھەبىت، يان زى كەسەك نەبىت چاقدىرىنى ئى بىكەت، پىدفيە ئەف كەسە ل نەخۇشخانى ب مېنىت، و ب كەفىتە بن چاقدىرىا تەندروستيا دىروونى، يان زى ئەگەر جەھەك نەبىت خۇ ئى بپارىزىت يان زى ئەگەر كەسەك بىت ھەستا ئارىشە ھەلقۇلىنى لىك ھەبىت دىسان پىدفيە ل نەخۇشخانى ئاكنجى بىت، و لىدەمى ئاكنجىكرىنى ل نەخۇشخانى زى پىدفيە ھەر تىشەك و كەرسەتەيەكى كۈ دىبىت ئەو ھەۋلدا نا خۇ كۈشتىنى پى بىكەت لىبەر دىست نەمىنىت. ۋەك نەۋونە (دىرمان يان كەرسەتە و ئالافىن كۈزەكىن ۋەك (چەقوو، چەك، ۋەرىس ... ھتە)، جەپن بلىد يان زىدىر و ئالافىن كەھرىمى)، و ھەتا كۈ پىدفيە ئەف كەسە بەردەۋام لىن چاقدىرىەكا ھۈير دا بىت.

۵- چارسەركىنا تىكچوونىن دىروونىن مەزن ۋەكى (خەمۈكى، شىزوفرىنىيا)، و بكارنىنانا چارسەركىن پىشتەفانى و رېنمايكرن و ناراستەكرن و چارسەركىنا زانىنى، و ھارىكارىا نەخۇشى بۇ ۋەدىتە رېكىن چارسەركەر بۇ ھەر ئارىشەيەكا جفاكى يان ئابوورى يان خىزانى يا ۋى ھەبىت. لىدەمى نىفىسىنا دىرمانان پىدفيە گەلەك دىرمان بۇ نەھىنە دىستىنىشانكرن، داکو ب خۇارنا وان چوو مەترسىەك لىسەر زىانا نەخۇشى دىروست نەبىت. لەۋرا پىدفيە رېزا بكارنىنانا دىرمانان لىسەر كىم بىبىت، و باشترە زى خۇارنا دىرمانان لىن سەرىپەرىشتيا كەسەكى نىزىك بىت. ئەگەر رەۋوش بىخۋازىت و پىدفى بىت شوكا كەھرىمى زى بۇ چارسەركىنى بىيەتە بكارنىنان.

كوشتن

لفيرئ مەرم ز كوشتنى ئەو كوشتنە يا كو لبن كارتىكرنا تىكچوونىن
دمروونى كەسەكى پۇى دىمت، و ئەو كوشتنە ھەفدەمە دگەل پلان و ھەزمەكا
بەرۈخت، نۇشدارى چوو پەيوەندىك پىقە نىنە بەلكو دويقداجوونا وئ
كارى لايەنن پەيوەندىدارىن ومكى (پوليس و دادومرانه). جەئ نامازە
پىكرنى يە پترىا كوشتنى ب شەقى يان پۇژىن بىھنەفەدان دمالى دا پۇى دىمەن،
و پترىا ئەو كەسىن دىنە قۇربان كەس و كارىن نىزىكىن كەسى نەخۇشى
دمروونى نە.

پىژا كوشتنى لىك زەلامان (پىنج جارگى پترەرە ژ ئافرمەتان)، و
نەخاسە ئەوئىن تووشى نەساخى و ئىش و ئازار و تىكچوونىن دمروونىن ب
خۇرتى بووين، و ئەوئىن ب كەسىن تووندوو تىژ يان خۇدان تىكچوون و
نەخۇشىن كەساپەتيا ومكى (دژى جفاكى (ئەنتى سوشىال) يان ساپكوپاتى)،
يان كەسىن تووشبووى ب نەخۇشيا خەموكىي دھىنە نىاسىن، و كەسى
تووشبووى ب نەخۇشيا خەموكىي وەك بزاھەك بۇ قۇرتالكرنا قۇربانىي خۇ ژ
نەخۇشىي رادبىت ب كوشتنى، بۇ نموونە (دىكەك ب نەخۇشيا خەموكىي
دئالىت رادبىت ب كوشتنا زاروك و ھەفزىن خۇ و پىشتى ھىنگى خۇ ژى
دكوژىت).

پىدقىيە ئەو كەسى بى كارى (كوشتنى) رادبىت ب باشى فەكولین و
چارەسەريا كاودانى وى بەيتەكرن، يا كو پىدقىيە دويقداجوونا وئ بەيتەكرن
نەكو جارەك دىتر سەرھلىدەت.

نەخۇشى نازاراندی یان یی تووندوتیژ

(Excited Or Violent Patient)

سەرمەریکەرن دگەل فان جورە نەساخین دەروونی ب ھەندەك ھۆناغان

دا دەرباز دېن وەکی:

۱- پېدفیە سەرمەریکەرن دگەل نەخۇشى نازاراندی یان یی تووندوتیژ ھوسا بیت پشتا خۇ بخۇ کونترۆلکەرن و ھەرگەرامبوونی گریبەت، و خۆراگری و قەبیلکەرن رەفتارا وەك ئیک ژ نیشانی تیکچوونا دەروونی بەینەکەرن، بەروفازی دئ بزافا رەتکەرن چارەسەری دەت، و یا پېدفیە راپۆزکاری دەروونی پەنایی بۆ ترساندن یان دزایەتیکەرن ب شیومکی راستەوخۇ یان پەیمانین ھوسا نەدەت کۆ پستی ھینگ نەشیت وئ سوزی بچە بینیت، یان یاری ب نەخۇشی و ھەست و سوزین وی بریندار بکەت، یان زی کەسایەتی و بۆھایی وی بینیتە خۆرائ و بشکینیت.

۲- پېدفیە نۆشدار چارەسەرکەر بلەز و ب باومرەکا تمام و ئارام و ھوشیار و دلوفان دەست ب روویریبوونا دگەل ئاریشی بکەت. پېدفیە خۇ پی بدەتە نیاسین و بخیرھاتنی ئ بکەت، کۆ نیشان بدەت ئەو پی ئامادە کۆھداریا ئاخفتنن ھە بکەت، و ھەولبدەت ب پیکا دروستکەرن قەناعەتی بۆ ب شیومکی ھیدی ھیدی و ھۆناغ ھۆناغ ھویرکاریین میژووی و رابردووی نەخۇشی و نەخۇشی بزانی، و بلەز و ب ھەفکاری دگەل یاریدەدەرین خۇ پشکین بکەت. دا بقی رەنگی ب پشگەردان ب وان پشکین و زانیاریین لک وان ھەین تشتەکی سەرپی ژ رەوشا نەخۇشی بزانی.

۳- پېدفیە نۆشدار خۇ بۆ ھەر رەفتارەکا تووندوتیژ یا نەخۇشی ئامادە بکەت، بەئ دەھمان دەم دا تووشی ترسەکا مەزن و بزیدیانی نەبیت، بەلکۆ ب ھوشیارقە کار بکەت، و باومری ب ھەندئ ھەبیت کۆ دئ شیت خۇ ژ کارین تووندوتیژ پی نەخۇشی پاریزیت، و ئەگەر بشیت ژ دویراتیەکا

گۆنجاى دگەل دا باخقىت. ھىندەك جاران (ئەگەر پىدقى بىت) بخۇازىت دەستىن نەخۇشى بەينە گرېدان، و ئەو ژۇرېن نەخۇش تىدا ھەي ژ ھەر تشەك و ئالافەكى كىو دبىت نەخۇش بۇ مەرەما ئازاردان و ئىشاندىنا كەسىن تىدا بكاربىنىت ئالە بكت. پىدقى ھارىكارېن نۇشدارى دنامادەمىن ھەر دەمى پىدقى بىت پىشكدارى بكتەن، ھەروەسا پىدقى جەي پۈۋەستىيان و پۈۋىشتىنا نۇشدارى دژۇرى دا ھوسا بىت كىو بىشېت بلەز خۇ بگەھىنىتە دەرگەھى، و لدەمى پىدقى نەخۇشى مفا ژ بولىس و دەرگاين ئىمناھىي بۇ دەستەسەرگىن بەيتە ۋەرگرتن.

۴- پىدقى نۇشدار خەمسارىي دوان پەيۋەندىي (تەلەفونى يان نامە و ... ھتد) نەكتە، و پۈيتەي پىدقت، چونكى دبىت نەخۇش لدەمەكى گۆنجاى و ب شىۋەكى كىريارى رابىت ۋى ترساندىن ئاراستەي نۇشدارى بكتە.

۵- ۋەك قۇناغەك دەستىيىكى و لدويف پىدقىياتىي بۇ كونترولكرنا پىقتارىن توۋندوۋىتىز نۇشدار دىشېت ئەف دەرمانىن لىخۇارى بكاربىنىت،

I.m	Mg ۱۰۰	Chlorpromazine (largactil)
I.m	Mg ۱۰۰	Haloperidol (Serenace)

۶- شەگۋاستىنا نەخۇشى بۇ نىزىكتىن سەنتەرىن بىسپۇرىي بۇ ب مەرەما تاماكرنا كارى چارەسەرگىن، و ئەفە زى ئەگەر نۇشدار قى جەندى ب پىدقى بزانىت.

۷- چارەسەرگىن تىكچوۋنا دەرۋونىا بىنەرەتى، يا كىو دبىتە ئەگەرئى دروستبوۋنا ئازاراندىن و سەرھلدانا پىقتارىن توۋندوۋىتىزى لىك نەخۇشى، و ئەف جەندە لدويف جورى تىكچوۋنى دەيتە ئەنجام دان.

تېكچوونىن دەروونى يېن لەشى (سايكوسوماتيك)

ب تېكچوونىن سايكوسىس دەينە نياسين، كو تېدا ژ ئەگەرئ كاركەتتا فيزيولوژىكى يان ئەركى مىشكى پەيدا دببىت، كو بەرھەمى دروستبوونا وەرماندن يان ژناف چوون (Degeneration) يان ھەر جورە لىدانەكا ب مىشكى كەفتببىت، و ھندەك جاران بۇ نەساخىەكا لەشى دزفريت، كو بتنى ب رېكا پشكنينىن جوراوجورپن نۆشدارى ديار دبن. ئەف تېكچوونە ئەفۋن لخواړئ نە:

۱- تېكچوونىن دژوار يېن لەشى: وەك زېدە ناخفتن (ھذيان
(Delirium):

ساخلەتېن ۋى نەخوشى

تېكچوونىن دژوار دئاستى ھوشيارى و ئيدراك و تېگەھشتنى دا، كو دگەل دا زى ئاستى ھزرگرنى كېم دببىت، و بىردانكا مروقى لاواز دببىت، و ھندەك جاران تووشى خەلەت ھەستېپكرن و تېگەھشتن و وھمان دببىت. و ئەف نىشانە ھندەك جاران دگەھنە بلندترين ئاستېن خۇ، و جاران زى نزم دبن، بەلئ ب گشتى ددەمى شەفېدا دگەھنە ئاستەكى دژوار و خراب.

نەگەرىن وى ئەفۋن لخواړئ نە

۱- ھەودانىن مىكرۇبى ب گشتى و نەخاسمە ھەودانىن سۆلېنېن مىزگرنى دسىنگى دا.

۲- كارفەدانېن پرۇسېسېن پشتى نەشتەگەرىي.

۳- دەرمانېن نۆشدارى وەكى دەرمانېن (تەناكەر، ھوشياركەر) ژ بەرھەمېن (ئاتروپىن، ستىرويدات، دىگوكسىن).

4- نیشانین دویرکەفتن ژ ڤهخوارنن سەرخۆشکەر و دەرمانین بپهوشکەر.

5- ئارھانا ماسۆلگین دلی.

6- جەلتا میشکی و لیدانین دزوار ب سەری دکەفن، و تووشبوون ب بپهوشی (صرع) ئ لدهف مروفی.

سەردەریگرن (Managment)

ئەڤ چەندە بەھرا پتر ل نەخۆشخانن دەیتە ئەنجام دان، و بۆ زانینا تەگەر و دانانا چارەسەریان پیدفیه هژمارەکا پشکنین و شروڤەکران بەینەکر، و ب چافدیڤریا نوشاران دناڤ سەڤایەکی ئارام و پۆناھی دا بەیتە ئەنجام دان، و دگەل دا زی هەڤسەنگیا پیکهاتین ناڤ و خویی دلەشی دا بەینە ڤاگرتن، و نوشار دشیټ درەوش و کاودانین گەلەك دزوار دا ھندەك دەرمانین تەناکەر یین وەکی (Largactil یان Serenace) بکاریینیت.

۲- تیکچوونین نه‌ندامی پین دووم دریژ وەکو (خەرفین Dementia):

ساخه‌تین فی نه‌خووشی

ژ نافچوونا هیدی هیدی یا شیانین میسکی و هزری په دگهل تیکچوونا بیردانکی و نه‌شیانا زانیاریان، و فیربوونا شیان و شه‌هرمزاییپین نوی، و تیکچوونا ناستی هه‌ستکرن ب دەم و جه و که‌سان، و لفیری گه‌ورین دکه‌سایه‌تیا نه‌خووشی دا په‌یدا دبن. و هندهک جورپن هه‌لۆه‌سا و وه‌هما لئک که‌سی دروست دبن، و جاران ژی نه‌خووش تووشی زیده ناخفتنه‌کا دژوار یان ساده یان دریژ‌خایه‌ن یان کورت دبیت. نیشانین خەرفینی ژبیرکرنه‌کا بچۆیک و رابوون ب هندهک ره‌فتاریپن سه‌رسام پین وه‌کی (دانانا جل و به‌رگین بوپس دناف به‌فرگرپدا دەست پیدکه‌ت، و هندهک جاران ژی دکه‌هیته وی ناستی وه‌کی چوونا لسه‌ر جادی، کو نه‌خووش نزانیت ئەف جه و دەمه‌ل کیری په). ریژا خەرفینا دانعه‌مران دکه‌فته دنافه‌را ژییپ (۶۵ تا ۷۰) سالیی کو (۵٪) په، و ده‌یته پېشبینیکرن دگهل بلندبوونا ناستی تیکرایا مرووفان ل جیهانی ب گشتی ئەو که‌سین تووشی خەرفینی دبن به‌ره‌ف زیدمه‌بوونی فه‌نه.

نه‌گه‌رین وی نه‌فین لغواری نه

۱- ژناف چوون (Degenerative) وه‌ک نه‌خووشیا (ئه‌لزوهایمه‌ر و بیکس).

۲- هه‌بوونا ریگری و خوین ریژرتنی دبن په‌ردا مه‌ژی (سه‌حایا) دا یان هه‌ودان و وه‌رماندن دمیسکی دا.

۳- هه‌ودانا کوئه‌ندامی ده‌ماریی ناومندی وه‌کی (سیفلیس، ئایدز، نه‌خووشیا شیتانه‌یا گای).

۴- ره‌قبوونا له‌شی یا چه‌ند لایه‌نانه (Multiple Sclerosis).

5- تېكچوونا رۇڭنەرىن بىي كەنال ۋەكى (كىمبوونا قەرىڭىن رۇڭنەرا دەرەقى).

6- نەخۇشىيىن دىتەر ۋەكى (داء الرقص Huntington Chorea)، و فانجا ھەزھەزۇك (شلل الاهتزازي Parkinsonism).

چارەسەرى

بۇ پىريا ۋەو كەسىن توۋشى خەرفىنا دووم دىڭز دىن دەرمانەك كارتىكەر ژ بۇ چارەسەرگىنى نىنە، بىنى ۋەو نەبىت ۋەق چەندە دىخۇازىت پىشكىن و دوىقداچوونا نەخۇشى بىيىتەكرن، دا ژ ھندى پىشتراسى بىن و بزانىن ۋەو ئەگەرلن نەخۇشىيى يىن دىنە ئەگەرل لاوازبوون و ژنافچوونا شىانن مىشكى، و يىن دىنە ئەگەرل خەرفىنى چە. پىدقى ۋەق ئەگەرە زوىكا بىيىنە ئاشكراركن و دەستىشانكرن، بۇ نموونە (ۋەرماندنا مىشكر ژ پەستانەكا بلند يا كو ب رىكا نىستەگەرى چارەسەر دىبىت، يان ژى كىمبوونا قەرىڭىن رۇڭنەرا دەرەقى، يان كىمبوونا قىتامىن (B۱۲) و نەخۇشيا سىفلىس، دىبىت دەلىقە بۇ چارەسەركرنا وان ھەبىت).

بەلى لسەر ئاستى چاقىدىريا تەندروستيا دەستىيى گەلەك پىدقى و گرنگە كەس و كارلن نەخۇشى بىيىنە راھىنان و فىركرن و رىنمايكرن، كو چەوا دى سەرەدمرى دگەل وان دا ھىتەكرن، و خزمەتگوزارىيىن نەخۇشىيى و يىن جفاكى و سەرەدانكرنا نەخۇشى بۇ لايى نۇشدارى بسپۇر لدەمى پىدقى و تەنگافدا، بۇ نموونە ۋەكى نەخۇشيا (ھەزمىان) دى ب چوو پەنگ بىت.

تيكچوونين زوهانى Psychotic Disorders

ئەو نەخۇشى و تېكچوونن يېن گو تېدا پەوشا ھزرگرن و لايەنى ھەست و سوزدارى و ئاخفتن و پەفتارگرنى تووشى كاودانەكى نەھاوسەنگ دىبىت، و نەخۇش نەشېت دناقبەرا پاستىي و نەراستىي يان دناقبەرا تىشتى دروست و يى خەلەت دا جىاوازيى بکەت. ئاستى ھەلۇمسا و ومھمان لىك نەخۇشى بلندە، و پەيۈمەندىا دگەل ژىنگەھا دمرەكى تووشى تېكچوونى دىبىت، و ھندەك جاران ئاستى وى دگەھىتە ھندى كو نەخۇش بۇ خۇ جىھانەك تايبەت دروست بکەت، و گرتى تېدا بژىت. و دگەل ھى چەندى شەپرزەيەكا گشتى ھىدى ھىدى دكەسايەتيا نەخۇشى دا دروست دىبىت.

دنوكەدا زانستى نۇشدارى چوو ئەگەرەكى ديار بۇ ھى نەخۇشىي نەدىت يە، لى ھندەك فەكولىنېن دىياھى كىمىاوى دا نىشان ددەن، كو رەنگە بەشەك ژ وى نەخۇشىي بۇ وان تېكچوونان بىزقرىت يېن (دئەمىناتىن بايولۇجى (Biogenic Amines) دا، و ومەرگرېن (Receptors) دېكەتەيا خانەيېن دەمارى دا پۇى ددەن. و ئەف نەخۇشى يە فان جورېن لىخۇارى بخۇفە دگىرت.

۱- تېكچوونىن شىزوفرىنيا (Schizophrenic Disorders).

ب- تېكچوونىن وەھمى (Delusional Disorders).

۱- تېكچوونىڭ شىزوفرىنىيى (Schizophrenic Disorders):

تىگەھى پەپقا (دووكەربوونا مىشكى Schizophrenic) ناماژمىكە بۇ وان تېكچوون و نەخۇشىيڭ سايكوسىس يېن كو پترىا جاران ل ھۇناغا سىنلەيى و گەنجاتىيى دا تووشى مروفى دېن. نىشانىن ھى نەخۇشىي ب پلەيىن جودا دەردكەفن و پىژا پترىا وان نەخۇشا ئەون يېن كو دىنەخۇشخانەپان دا ئاكنجى دېن، و ژ گىرنگىرەن ئەگەرەن تووشبوونا ھى نەخۇشىي (بۇماومىي و بىوكىمىاوينە)، و ھىندەك بىسپۇر ژى ھاكتەرەن دەروونى و جفاكى ب ئەگەرەن تووشبوونا مروفى ھى نەخۇشىي دزانن.

نیشان

نىشانىن ھى نەخۇشىي پتر لايەنىن مىشكى بخۇفە دگىرەت ژ وان:

۱- ھىزىكرن: نەخۇشەكى تووشى شىزوفرىنىيى بووى نەشىت ب دروستى و باشى ھىزىركەت، و پىرۇسىسا ھىزىكرن لىك نەخۇشى گەلەك خاف و لاواز بىرئە دەجىت، و گەلەك جاران چوو ھەماھەنگى و ھەكەھى و ھەفسەنگى دىناھەروكا ھىزىن نەخۇشى دا ناھىتە دېتن، و ئاخفتىن نەخۇشى چوو پەيۋەندىكە ب ھىزىن وىفە نىنە.

۲- ئاخفتن: دىبىت ھىندەك جاران ئاخفتىن سىروشتى ژ دەھى نەخۇشى دەرىكەفن، و دىبىت ژى ھىندەك تىگەھ و ئاخفتنا بكاربىنىت، كو پامانا وان نەوەكى ئەوئ چەندى بىت ئەوا لىك ھەمى خەلكى دىتر ھەى، و دىبىت نەخۇش گەلەك جاران زاراھ و وشەپان دووبارە بىكەت، ھەرومسا پەنگە ژى گەلەك يى بىدەنگ و كەر بىت و ب پىكا سەروچاھ و دەستان دەربىرىن ژ تىشتى بىكەت.

۳- شيانا ژيک جودا کرنی؛ دبیت نهخوښی شیزوفرینیایی شیانین ژ ههفدوو جوداکرنا راستی و نهراستی نهبیت، و ههلووسه و ومهم لنگ دگههنه ئاستهکې بلند. ههرومسا هزر و باومریهک هوسا لنگ پهیدا دبیت، کو نهو خه لکی ل دموورویهرین وی دژین بیروباومر و هزرین وی دخوینن و دزانن یان ژی ب پیکا سیربهندیی یان کهرمستین نه لکترونی کارتیکرنی لسه دگهن، و نه چار دگهن و پالدمن هندهک کار و کریاران نه انجام بدمت.

۴- لایه نی ویزدانی؛ نهخوښی تووشی شیزوفرینیایی بووی ژ لایه نی ویزدانی و ههست و سوزداریی فه خاف و لاوازه یان یی خه مساره، و بهرسفین ویزدانی بۆ ههلوپیستین جودا جودا دژی ئیک یان ژی گه لهک لاواز و کیم و بی بهرسفن. نهخوښ هیدی هیدی په یوه دنیا خو دگهل ژینگه ها دمره کی ژ دهست ددمت، و هیدی دگه هیته وی ئاستی بهرامبهری وان پروویدانی ل دموورویهر پوی ددن چوو بهرسف و دمربرینهک نهبیت، یان دی بهرسف و دمربرینین سه رسورمان ههبن، بۆ نمونه ل کاودان و پموشهک خه مگین دا دبیت نه خوښه بکه ته که نی یان دهه لوپیسته کی خوښ دا بکه ته گری.

۵- پمفتار؛ دبیت نهخوښی هیز و شیان و چهز و نارمزوویا لفینی نه مینیت یان ژی ب نه انجام دانا هندهک پمفتارین تووندووتیز و مه ترسیدار و گه لهک جاران دژی پموشت و تیتالین جفاکی و ب شیومکی نه ژهه زی و دزی پاسایی رابیت، و ههرومسا هندهک گوتن و پمفتاران دکهت کو دگهل بیدهنگی ها وی ناگوئجن. سه رباری فان هه می نیشانان لنگ نهخوښی شيانا تیزبینی و تیگه هشتنی نامینیت یان لاواز دبیت ب جورمکی خو ب نهخوښ ناهه ژمیریت یان ژی ناخوآزیت هاریکاری دگهل دا بهیته کرن، یان ناخوآزیت ژ بۆ چاره سه رکرنا نهخوښیا خو بجیته لنگ نوښداران.

چارەسەرکرن

شیواژین چارەسەرکرن نەخۆشیا شیزوفرنیایى دى بڤى رەنگى
لخوارى بیت:

۱- بکارئینانا دەرمانىن نۆشدارى یىن دژى نەخۆشیىن سایکوسىس
وہکى (اولانزابىن، لارجکتىل، ھالوبىرىدول)، و دبىت ژى ھندەك جارانب
پژمەپەکا گەلەك بەئىنە بکارئىنان، سەرمرای ھندى کو دڤىت کارتیکرنىن
لاوہکى یىن فان دەرمانان یىن وہکى (لەرزىنا دەستان، ھەژھەژوکی، و ئەو
تیکچوونىن گارى زەفلەکان نەخاسمە زەفلەکىن سەرۇچاڤ و ئەزمان و دەست و
پىیان دا رۆى دەن) نەھىتە ژبیرکرن، و ب ریکا بکارئینانا ھندەك دەرمانىن
وہکى (بروسىکادىن، کىمادىن)، و لىدانان دەرزیکیڤ رھا دەستى یان زەفلەکىڤ
دوماھیکا رانان بەئىنە چارەسەرکرن.

۲- چارەسەرکرن ب ریکا شوکا کارمبى (ECT): بتنى نۆشدارىن
تایبەتمەند دىشىن نەخۆشى بۆ ڤى جورى چارەسەرى ب ڤەگۆھىزىت. ئەڤ
چارەسەرى یە لىدویڤ ھژمارا جارانب دماوى وان جارانب دا و نەخاسمە
دچارەسەرکرن شیزوفرنىا رەقبوونى و نەخۆیست کارتیکرنا خۆ نیشان
دەمت. ئەڤ چارەسەرى یە جورەکى باومرپیکرى چارەسەرى یە کارتیکرنىن
وى یىن لاوہکى دکیمن، و بتنى دەمىن پىلڤى دەیتە بکارئىنان.

۳- چارەسەرکرن رەفتارى: ئەڤ چارەسەرى یە دەیتە بکارئىنان دەمى
نەخۆش پویچەك ھەست ب باشبوونى دکەت، و کارىگەرى یا خۆ نیشان
دەمت، و نەخۆش پەپوھندىەکا باشتر دگەل گەتواری دا دروست دکەت، و
ھەست پى دکەت بارى وى یى دەروونى بەرەڤ باشتربوونى ڤە دڤىت، و ئەڤ
شیواژە ھارىکاریا رینمایکرنا نەخۆشى دکەت.

۴- پشتگیری و نامادەكرنا پيشه‌يى و جفاكى: ئەھ كارە ب پىكا بەرھەفكرنا ھندەك كاروكرىارېن پيشه‌يى يېن سڤك وەكى (نقىسېن، وېنەكېشان، درېنا جل و بەرگا، باخچەفانى، دارتاشى، ناسنگەرى، ... ھتد) دەيتە ئەنجام دان، كو دېنە ھارىكار بۇ ھندى نەخۇش جارەك دېتر ل كارى سەرەگىي خۇ بىزفريت يان ژى فېرى كارەكى نوى بېت، يان بىسەر وى گرتىبوون و بىتنى بوونا جفاكى يا تووشبوويى زال بېت، و پىشكداريى دچالەگىي جفاكى يېن نەخۇشخانى يان دەرڤەى وى بېت.

لفېرى پەرستار و فەكولەرىن جفاكى نەخۇشى فېردەكەن پافزىي بپارىزىت، و ياسايىن لىخوارى وەكى (ناخفتن، تىركنا دەمى خۇ يى ڤالە) لېەرچاڤ بگريت، و ب بلىندكرنا ئاستى ھوشيارىا خىزانى و راھىنانىن بەردەوام بۇ نەخۇشان پادېن.

ئىك ژ گرىنگرىن ئەركىن نۇشدارى چاڤدېرىا تەندروستيا دەستېيى ھوشياركرنا خىزانى و ھارىكارىكرنا وانە بۇ ھندى كاودان و پەوشا نەخۇشى خۇ لېەرچاڤ بگرن، و لېىرا خۇ بىنن، كو چارەسەركرنا ڤان جورە نەخۇشيان پېدڤى ب گەلەك بېھفەرەھىي و خۇراگىي يە. ھەروەسا سەنتەرى ساخلەميا چاڤدېر دىشېت دويفداچوونا نەخۇشى و چارەسەرىي بکەت. ئەو ژى پىشتى كو نۇشدارى تايبەتمەند دېتى و چارەسەرىي پېدڤى ژى پاسپار دېن.

ب- تېكچوونىن ومھىمى (Delusional Disorders):

ئەھ نەخۇشى يە ب ھندى دەيتە نياسىن گو كەسى نەخۇش تووشى رەوشەكا دەروونى يا تېكچوونى دبىت، سەرەراى ھەمى بزاھان و ھەبوونا بەلگەپىن لۇژىكى تووشى ھزرەك يان چەندەزىن خەلەت دبىت، و چوو دەلىقەپەك بۇ گھۇرىنا وان نامىنىت. و ئەگەر دقۇ نەخۇشى دا ھەئومسە بەپىنە دىتن رۆلەكى لاوازتر دگىرن، و ب ھزرىن خەلەت ھە گرىداپنە.

نىشانىن قى نەخۇشى بەھراپتر ل ژىيى (۲۰ تا ۴۰) سالىي دەپنە دىتن، و كىم جاران دبىتە ئەگەرى تېكچوونا كەساپەتيا نەخۇشى. نەخۇش دگەل قى كاودانى نەخۇشى دا دژىت و ژيانا خۇ دگەل وى برىقە دبەت، ھەر چەندە ھندەك جاران ئەھ نەخۇشىە گەلەك كارتىكرنەكا خراب لسەر رەھتارىن نەخۇشى دكەت، و پەپومەندىيىن دگەل كەسىن دەورووبەر تىك دىمت، و پالاقەدەت وان كەسان ئازار بدەت، و زىيانى بگەھىنتى يان ژى ھندەك جاران ل دژى وان تاوانى ئەنجام بدەت، چونكى ھەستەكى بەرزە بەرامبەرى وان لىك دروست دبىت، ژبەر ھندى پىدقۇيە زويكا و ب رىكا دەرمانىن دژى ساپكوسىس و لىن سەرپەرشتيا نۇشدارى تاپبەتمەند ل نەخۇشخانى ئەھ كارە بەپتە ئەنجام دان، و چارمەريا نەخۇشى بەپتەكرن.

هېنگاريا چارسەريا نەخۇشېن سايكوسېس

نەگەر مەشقا نەخۇشې بىدەست ئان گاودەتېن لىقۇزى بىئالەت:

- رەقتارېن سەرسۇرمان. - تېگجەوونېن نەستىن. - پىشگەھ ھاقېتەن گارى و ھېلانا وى. - ھىزروبېرېن سەرسۇرمان.
- گرىتى بېوون و خەمگېنى. - نەخۇشېن جوروجورېن لىشى. - ئازراتىن. - بىن ب گوموان بېت.

گومان لىسەر كەسى تووشى نەخۇشېن سايكوسېس بووى دروست دېيىت

بېنىقى يە پەرسپار و دويىلداچوونى بگى ئەرى ئىشە ئىشە ئىك رۇيىلەنە

- گېلۇرېنەك د رەقتارېن نەخۇشې دا لىق دوماھېكى رۇيىلەنە.
- ئەرى گول دىنگەكى دېيىت يان تىشېن خەمال دېيىت (ھەلاوس ھەنە).
- وھەم ھەنە.
- ئەرى تېتالېن رۇلەنە بېن ئاساي وىكى نەستىن و خۇلارن ئىك نەخۇشې تېگجەوونە يان ھاتېنە گېلۇرېن.
- نەركېن كۆمەلەھى ئىك كەسى تېگجەوونە، و ئىدى پويىمى بىز نادەت.

ئەلە ئاتىكو نەخۇش بىن تووشى نەخۇشېگا سايكوسېس بووى

بەرى دەستېتېكرنا چارسەرىي ئۇ ئان خالىن لىقۇزى پىشەست بېە

- مەترىسا خۇگوشىنى. - مەترىسا نەخۇشې بو كەسىن دېت.
- تېگجەوونېن بېرەنكى ئىك ھەنە.
- ھەبوونا رابەردووى بېھووشى (سەرق) ئىك يان بكارلېنانا دەرمانېن بېى ھوشگەر يان ھەخۇلارېن سەرخۇشگەر.

نەخۇشې

بەن

نەخۇشې چارسەرى بگەن، دويىلداچوونى بگەن، و د ماوى
دوو خەملىيان دا پەرسىي ب نۇشدارى دەررونى بگەن.

ئەرى نەخۇشې باش لى ھاتېە

بەن

دويىلداچوونا پېنەمايېن نۇشدارى بېسەر

نەخۇشې

نەخۇشې بو نەخۇشېخانى
دەيتە پەوئەمگەرن

دەرمانىن چارمىسەركەر بۇ نەخۇشىن سايكوسىيىس ژوان:

- ھەبكىن اولانزابىن (زاپىركسا) (۵) مىللىگرام / ۲X۱ چاران.
- ھەبكىن ھالوبىرىدول (سرنىز) (۱.۵) ۋ (۵) مىللىگرام / پۇۋى ۲ تا ۳ چاران.
- ھەبكىن كلوربرومازىن (لارچىكتىل) (۵۰ تا ۱۰۰) مىللىگرام / پۇۋى ۲ تا ۳ چاران.

تیكچوونین گیلوی Mood Disorders

تیكچوونین هه ره سه زه کی دئه فان جو ره نه خوشیاند ا خه مگینی یان که یفخوشیه کا گه له ک زیده یه، کو کارتیکنی لسه رپه وشا ژیا نا تاکی و شیانین کارکنی لنک، و په یوه ندین دگه ل جفاکی دا دکه ت. و ئه ف تیکچوونه ب شیوه یه کی کرداری دابه شی لسه ر چهند جورین لخواړی دبیت:

- ۱- خه موکی (Depression):
 - ا- خه موکیا دژوار (Major Depression).
 - ب- خه موکیا سفک (Minor Depression).
 - ۲- هه وه سی (Mania) و هه وه سا سفک (Hypo Mania).
 - ۳- نه خوشیین گیلوی یین پله دوو.

۱- خه موکی

(Depression)

- ا- خه موکیا دژوار (Major Depression):

مروفل ژیی (۱۸ تا ۴۴) سالی تووشی فی جورئ نه خوشی دبیت، و ژن پترتر ژ زه لمان تووش دبی، و ریژا تووشبوونی لنک وان ژن و زه لامین ژیک همقدوو جودا دبن یان ئه وه که سین بیکار پترتره ژ ته خ و چینین دیر.

نیشان و دستنیشانکرنا وی:

بؤ دستنیشانکرنا هه بوونا که سه کی تووشبووی بفی نه خوشی پیدفی یه ژ (۵) یان پتر ئه ف نیشانین لخواړی بؤ دوو هفته یان زیده تر لنک که سی بهینه دیتن، و نه خاسمه نیشانین (ئیکی و دووی) پیدفیه بهینه دیتن ژ وان:

۱- ھەستىكرن ب خەمگىنىي، و ئەف ھەستە لىدەمى سېيىئ گەلەك ژ ئىفاران بھىزترە.

۲- گرنگى نەدان بخۆ، و تام و خۆشىي ژ كار و چالاكىيېن پۇزانە و مرناگرىت، و نەبوونا ھەستىي خۆشىي ب ژيانى.

۳- لاوازبوونا ھەزا خۆرانى و كىمبوونا كىشا لەشى لىدەم ھەندەك كەسان، لى لىدەم ھەندەك كەسان بەروفازيە و ھەزا خۆرانى لىك وان پترە، و كىشا لەشى وان زىدەتر لىدەيت.

۴- تىكچوونا خەوى لىك نەخۆشى، كو ھەندەك زووى ژ خەو ھوشيار دىن، و ھەندەكېن دى پتر دىنقىستى نە.

۵- ھىك بوونا ھەزرى و پەقبوونا لەشى لىك نەخۆشى.

۶- ھەستىكرن ب ماندىبوونى يان ژ دەست دانا ھىزى.

۷- ھەستىكرن بىي بھابوونا تاكى يان ھەستىكرن ب گۆنەھبارىي.

۸- زەخمەتى دەويربىنىي دا، و نەبوونا شيانېن ھەزىكرنى، و دانا بىرياران.

۹- ھەزىن دووبارەكرى لىسەر مرنى و خۆ كوشتىي، يان دانا پلانا خۆ كوشتىي، يان ب شىوكمى كىريارى ھەولدىن بۆ خۆ كوشتىي.

دەخۆشيا خەموكيا زوھانى دا (Psychotic Depression) ۋەك ئىك

ژ كاودانىي كىم، ژىلى نىشانىي لىسەرى ھاتىنە دىاركرن ھەندەك نىشانىي دى ژى دەردكەفن، ۋەكى (ۋەھمان و ب تايىبەتى ۋەھمى ھەستىكرن ب گۆنەھبارى و ھەزارى و نەخۆشىي، ... ھتە)، و ھەروەسا ھەندەك جورېن ھەلۋەسا و ب تايىبەتى ژى يېن (گوھلىبوونى) دەينە دىتن، و ھەندەك جاران ژى نەخۆش ھەست ژ دەست دانا ھەستى دىتنى (Loss Of Insight) دىكەت.

ب- خەموکيا سفك (Minor Depression):

ئەف جورى خەموكىي ژ بەربەلاڧترىن جورابە دنوكەدا، و پىژا تووشبونى بەرمف زىدەبونى ئە دەيت، و دناڧبەرا ژيىي (۲۰ تا ۲۰) سالىي مروف تووشى وي دبىت.

نیشان

نیشانين وي ومكى نەخۇشيا خەموکيا دژوارن، و بتنى ئىك جياوازي وان ئىك جودا دکەت، ئەو ژى هيزا وان نيشانا و ئاستى كارتىكرنا وانه لسەر رەوشا ژيانا تاكى نەخۇش، و پەيوەندىيىن كومهلايەتى و شيانين تاكى دكاركرنى دا، كو تىدا نەخۇش ھەست ب خەمگىنى و پەشىمانى و بىزارىي و نەبوونا شيانا لسەر ومەرگرتنا خۇشىي ژ ژيانى، و لاوازا ھەستا و پويته پيدانى لىك، و گرنگى نەدان ب كاروبارىن ژيانا رۇژانە و نەبوونا باومرى بخۇبونى و كىمبونى بايى خۇيى لىدەف پەيدا دبىت.

دبىت بەردەوام ھەستكرن ب خەمگىنىي لىك نەخۇشى پەيدا ببىت، و دبىت ھندەك جاران ھەفدەم دگەل گىولەكى ئاسايى ببىت، لى ئەف چەندە نەيا دووم درىژە بتنى چەند ھەفتيان ئەدكىشيت.

كارفەدانين نەخۇشى بۇ ئارىشە و نەخۇشىي زىدەروؤيى يا تىدا ھەي، و نەخۇش بەردەوام دەف ب گازندەيە و لومەھيا خەلكى دکەت، و لىدەمى تووشى شكەستەكى يان ئاستەنگەكى دبىت زەحمەتيى ددەتە بەرخۇ، و مروفەكى ركوپە، ساخلەتین ومكى (واسواس، نىگەرانى، شەپرزەپيى) دكەسايەتى وي دا دەينە ديتن.

دخه موکيا سفک دا جورەکی هەنجوونا گێولی یا دژوار و نیگەرانی و شەپرزەیی و نەجیگیری یا دەروونی و لەشی دەیتە دیتن، و هەستەرن ب خەونەخۆشیی لەدەستپێکی تێدا یا بەرجافە، و هەروەسا هەستەرن ب خەموکیی لەدەمی ئیفارێان دا دگەهیتە بلندترین ئاستی خۆ، و ژ ئەگەر ئی فان نیشان و ساخلەتان ژیا نا جفاکی یا کەسی نەخۆش دگەهیتە دسنورەکی دیار کردا، و پەپووەندیی کەسی دگەل خەلکی دیت نەجیگیرن پتر لەسەر فی چەندی رادەین و تووشی بکارئینانا ماددە و دەرمانین بپهوشکەر و قەخۆارنن سەر خۆشکەر دبن.

پتریا نەخۆشیی خەموکيا سفک و سادە بۆ ماومەیهکی کورت بەردەوام دبیت، و پستی هینگی دبیت ئەف کەسە تووشی ئەزموونین تاییبەت و نەخۆش و بزەحمەت یین وەکی (تیکچوونا لایەنی سوزداریی، ژ دەست دانا پارە و سەرۆت و سامانی، زیانین مۆرالی یان ژێ مرنا کەسەکی نێزیک) ببیت، و دگەل هندی ژێ هەندە جارێ ئەف نەخۆشی یە چەند هەیفان یان چەند سالان فەدکیشیت، و ئەف چەندە لەسەر کەسایەتیا نەخۆشی و تاییبەتمەندیی وی دمیینیت.

چارەسەری یا خەموکیی

چوو گومانەک تێدا نینە رێکەک پان شیوازەکی ئیکگرتی بتنی بۆ چارەسەر کرنا هەمی و نەخۆشیی دەروونی لگورئ نینە، و هەتا کول گەلەک نەخۆشی و کاودانین هاوشیوێ ژێ بەرسفین نەخۆشان ژێ وەک ئیک نین، ژ بەر فی چەندی پیدفیه نوشار تیکەلیهکی ژ چەند شیوازان بکاربینیت، و ئەف چەندە لەسەر ئەزموون و پەوشا نەخۆشیی و بەرسفین نەخۆشی دمیینیت.

گەلەك ژ نەخۇشېن ڤى بابەتى ل دەرڤەى نۆرىنگەھان دەينە چارەسەرگرن، بەلئ پېدڤىيە نەخۇش ل نەخۇشخانئ بېت، داکو پشتهفانى ل وى و كەسېن دى بهېتەگرن، و خەم و ئازارېن وان بهېنە كېمگرن، ب تايبەتى دڤان كاودانېن لڤواریئ؛

- ۱- ھزرگرن دخۇ كوشتنئ دا يان ژى ھەولڈانېن كړيارى بۇ ڤى چەندئ.
- ۲- تېكچوونا رەوشا ساخلەميا گشتى يا نەخۇشى يان دەستبەردان ژ خۆارنئ.

۳- ئەگەر رەوشا ژيانا مائباتا نەخۇشى نەيا باش و گۆنجای بېت.

ئەڤ شېوازېن لڤواریئ بۇ چارەسەرگرن ڤان نەخۇشيان دەينە بكارئېنان

- ۱- شوکا کارمېئ (ECT)، ئەڤ شېوازه بۇ وان نەخۇشېن ھزرا خۇ كوشتنئ دگەن يان دەستبەردارى خۆارنئ دېن بكار دەيت، و باشتېن پړکا چارەسەرگەرە (ب تايبەتى دەمئ نەخۇش دېيتە مەترسى و گەف بۇ سەر ژيانا خۇ يان خەلكئ دېتر، و چوو جورە چارمېكا دى دگەل دا) نەگۆنجېت.
- ۲- دەرمانېن دژى خەموكېئ، و ئەڤ دەرمانە گەلەك جورن، و پېدڤىيە نۆشدار باش شەھرمزايئ وان ھەمى دەرمانان بېت ئەوېن بوو نەخۇشى دنفېسېت، و بۇ نەخۇشى و مائباتا وى باس ل وان كارتېگرن و زيانېن لاوەكى پېن ھەر ئېك ژڤان دەرمانان ھەين بگەت، و وان تېبگەھېنېت كو چەند دەم دئ پېچېت، ھەتا كو كارتېگرن خۇ ياباش ھەبېت. پېدڤىيە پړژا خۆارنا دەرمانان ب كېمى دەست پئ بگەت، و پاش پويچ پويچە زېدە بېت، و نەڤەژى ب ژيېئ نەخۇشى ڤە گړېدايە.

نەقىن لىغۇرى ئەۋدەردەمانن يىن ژ ھەميان پىتر بۇ چارەسەرگىرنا خەموكىي دەيتە بىكارلىنان

- تىربىزول: ئارامكەرە بۇ وان جورە تىكچوونان يى ب مفايە ئەۋىن
تىدا رەۋشا نىستەنە خەۋشى خراب دىبىت، و تىك دىبىت.
- توفرانىل: دوان جورە خەموكىيا دا دەيتە بىكارلىنان، يىن تىدا
لاۋازىيەكا بەرچاڭ دىلەينى دەروۋنى و لىفنا نەخەۋشى دا دەيتە تىبىنىكرن.
- فلوگستىن.

۲- چارەسەرگىرنا دەروۋنى: بۇ مەرەما پىشكىشكرنا پىشتەفانىا مۇرالى
(مەنەۋەي) يا نەخەۋشى، ب رىكا دەربرىنا ھەست و سوزدارى و پىزگرتن و
گرنگىدانى ب ھارىكارىكرنا نەخەۋشى بۇ بدەستفەنىنانا پىزلخۇگرتنى، و
زفراندنا ھەستى باۋمىر بىخۇبوۋنى، و چاندنا تۇڭى باۋمىر ب چارەبوۋنى، و
گوتنا لايەننىن ئەرىنى دۇيانا ۋى دا، و دۈپرگىرنا نەخەۋشى ژ ھىزروبىرئىن
نەرىنى بىكار دەيتە، و ئەڭى چارەسەرى گىرنگىيەكا باش بۇ نەخەۋشىن ژ
جورى خەموكىيا دۇۋار و سىڭ يا ھەي.

۴- چارەسەرگىرنا جىڭاڭى: دۈيىڭداچوۋن و لايەنى جىڭاڭى ۋەكى (نارىشىن
خىزانى، گوشەگىرىيا جىڭاڭى، بىكارى، گىروگىرتىن دارابى، ... ھىتد) بىخۇڭە
دىگىت، كو دىنە ئەگەرى پەيدابوۋنا خەموكىي، ھەرومسا ئەڭ شىۋازە لدويف
چەۋانىا ھارىكارىكرنا نەخەۋشى بۇ تىگەھىشتىن دىناخ و نەخەۋشىا خۇ، و
لدويف چارەسەرىا ۋى دىبىت، و لدەمى نەشيانا نەخەۋشى بۇ گەۋرىنا وان
ئەگەرىن جىڭاڭى پىدىڭىيە نەخەۋش دىگەل بگۈنجىت، و لدويف رىكا وان بىبىت.

پېگريکرن و پاراستن ژ خه موکي

پتريا فهكوله ران دوى باومري دانه بو چارسه ركرنا نه خوشين
خه موکيا دژوار باشرين پښك نهوه دمرمانين دژى خه موکي بكار بهين، كو بو
ماوى نيزيكي (شەش هەيفان) فه دكيشيت، و نهفهزى بو هندى په كو پښك
لېهر سينگى دووبارمبوونى بهيته گرتن، و گرنكه پښا بكارئينانا وان پويچ
پويچه و دماوى (۱ - ۲) هەيفان بهيته كيمكرن، داکو پښك ل پەيدابوونا
هندهك نيشانين پيشفه چوونى يين فان دمرمانان بهيته گرتن.

۲- هه وهس

(Mania)

نهف نهخووشی یه دناقبهرا ژیی (۲۰ هه تا ۲۵) سالیی رپوی ددمت، و هندهك جارن یا سفكه (Hypo Mania) یان ژی یا دژواره (Mania)، و هندهك جارن تیكهلی نهخووشیین ومکی خه موگیی دبیت، و نافای وی دبیته (هه وهسا ب خه موکی) یان ژی تیكچوونین گپولی یین دووجه مسهری (Bipolar).

نیشانین وی

دقی نهخووشی دا ههستی سوزداریی یی سه رهکی ههستکرن ب خووشحالیی یه و نهفین لخواری ساخلهتین وینه:

۱- هه بوونا چالاکیین زیده و مایتیکرن دکار و ژيانا خه لکی دپتر، و نازراندن و دژایه تیکرنا وان.

۲- بلندبوونا گپولی، و بهخته ومریه کا زیده لدهف نهخووشی پهیدا دبیت.

۳- وهما خو مهزکرنی یان پهیدا بوونا ناسته کی بلند ژ باومری بخوبوون و شانازیکرنی، و هه بوونا هه لوهسا گوهلپبوونی کو دهربرینین پهسانه نهخووش وان ب دهنگین خو دایی ددمته زانین.

۴- لهزکرن دهرزکرنی دا و فرینا هزران، ب جوره کی دی نهخووش بهز ژ بابته کی بۆ بابته کی دی دچیت، بیی هه بوونا هندئ کو په یومندیهك دناقبهرا فان هه می بابته تین هاتینه گهنگه شهکرن دا هه بیت.

۵- ژ دهست دانا هوشیاریی و لاوازا ناستی کویر بریی.

۶- نیشانین بایولوجی ومکی (نه نفستن، و زیده بوونا چالاکیین جفاکی و سیکسی) پهیدا دین.

۷- ئەنجام دانا ھندەك پەقتارېن بەرەلایى و كرېت، و ب وېرمكى دەستان دھافىزىت بوو كرىن و فروتتا تشتى ب بۆھايەكى كېم بېى چوو پېگرېهكى لېەرچاڭ بگرېت.

سەبارەت نەخۇشيا مانىا سڭك (Hypo Mania)، كو يا جىاوازه ژ مانىايى، و ئەڭ جىاوازيە خۇ دەندىرا دبىنىت، كو نىشانېن وى لاوازترن و كارتېكرنا وان لەسەر ژيانا جڭاكيا تاكى و جڭاكى كېمترە.

چارەسەر كرنە نەخۇشيا مانىايى (Mania)

بقى پەنگى لىخواری دھیتەكرن:

۱- ب رېكا دەرمانان: دەرمانېن دژە سايكوسېس وەكى (سرنيز، لارچكتيل) و ھندەك جارەن (تكریتول) بكار دھیت.

۲- ب رېكا شوكا كارمې (ECT): گەلەك كېم بكار دھیت، و بتنى دگەل نەخۇشېن بزاڭ و لقىنېن وان گەلەك دزېدەبن بكار دھیت، و پېدڭى ب ھندى بېت زويكا بھیتە چارەسەر كرن.

۳- بكارىنانا دەرمانى (لېتىوم) دگەل (تكریتول يان كلونازابېن) دگەل (دېباكىن) ئەفە دگەل وان نەخۇشان دايە يېن درەوشېن دزوار دا دەر باز دېن، و دژى ھەر جورە چارەسەر يەكى دراوستن.

تېببىنى: پېدڭى لېزفرېنەكى دېەشى نەخۇشېن تەنگافىي دېافى دروونى دا بکەى، و نەخۇشيا ئازراندى يان توندوو تيز دووبارە بھیتە خواندن.

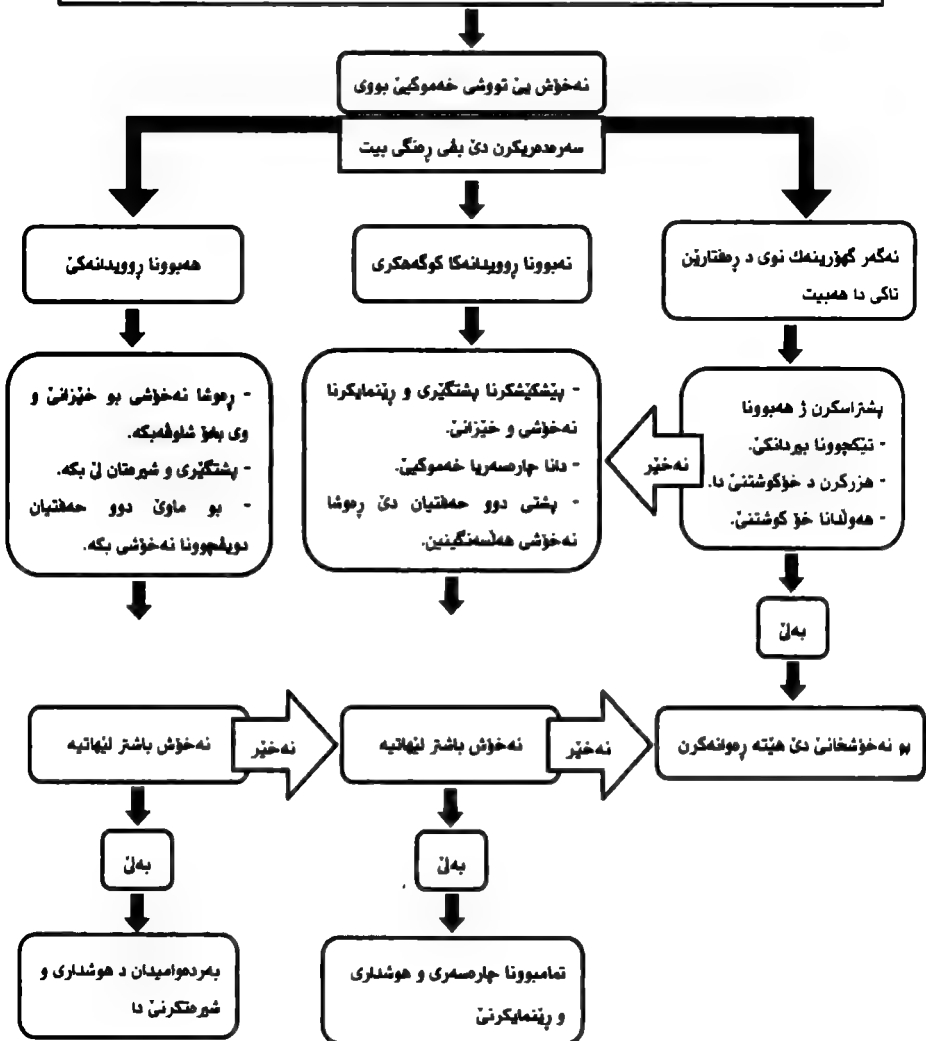
۳- نه خوشيڻ گيولي يڻن لاهي (هه وهس يان خه موکي)

نهف نه خوشيه ژ نه گهرئ تووشبوون ب نه ساخيه کا له شي ب تايبه تي
نهو ليدانيڻ ب سهري دکهفن يان تيکچوونيڻ کو درژينهريڻ بيي کهنال دا
پوي ددهن، يان ژي ژ نه گهرئ تووشبوون ب نه خوشيڻ دهرهوني يان ژي
بکاريڻانا دهرمانڻن بيهوش و کچولي سهرهلدهن.

هیلکاریا ساردهریلر و چارساریا عمومی

نمگر گهسهک بو ماوی دوو حفتیا یان پتر، و پنج ژ فان نیشانی اخیاری تینا هاتنه دیتن، و هندک ژ وان نیشانی سمرکینه،

- لاوایوونا گرتگیلانی یان تام و خوشی ژ لایانی (سمرکی).
- همسکرن ب خمگیلایا یعدووام (سمرکی).
- نمبوونا خوشی و بزمهعت بینهفمدان و جیگیلانی.
- همسکرن ب مانیم رونی بیی نمگرکی دیار.
- همسکرن ب هندک کو مرنا وی دئ هندک کسان نارام کمت.
- گهوزینمگا بمرچالا د خوارنی و کیشا وی دا دیار دیتن.
- گیمبوونا تمگیزگرنی و لاوازا شیانان لسه بریاردانی.
- تیکچوون د سپستمی نفتنی دا.
- نزمکرنا بوهاین خوی ژ لایانی کسی بولفه.



دەرمانىيىن بىمۇ بۇ چارەسەركىرنا خەموكىي (Depression):

- خەبكا امىرامىن (توفرانىل) (۱۰) و (۲۵) مىللىگىرام: شەفى چارەكى و ھىدى ھىدى پىژا وئ پىر لىدھىت (ب كىماتىفە پوژى ۳ چاران).
- خەبكا امىرىتلىن (تربىزول) (۱۰) و (۲۵) مىللىگىرام: شەفى چارەكى (ب كىماتىفە پوژى ۳ چاران).
- كەبىسولن ھلوكسىن (بىروزاك) (۲۰) مىللىگىرام: پوژى (۱ ھەتا ۲) چاران.

تيكچوونين ھەلچوونى (سوزدارى)

Emotional Disorders

ئەف تىكچوونە ب گرنگ دەينە ھژمارتن، چونكى ژ بەربەلاڧترين نەخۇشيانە ئەوین نۇشدارین تايبەت دېۋارى دىروونى دا پۇژانە نەخۇشان بڧان تىكچوونان ب مەرەما چارەسەرگىنى دىبين. ئەف نەخۇشيە ھژمارەكا تىكچوونانە، كو دىنەرەت دا ئەركى نە (ھەرچەندە ھەتا نوكە ئەگەرین ديارگرى بۇ پرويدانا وان نەھاتينە دەستىشانكرن)، و نىشانين وان يين دىروونى گریداینە ب وان ھەلچوونين پۇژانە بەردەوام پۇى ب پۇى مروڧان دىبن، و بتنى دتووندى و ھىزا خۇدا دگەل ئىك حىاوازن. ھەر چەندە كو ئەف نىشانە بەيزن بەل وان نىشانان بخۇڧە ناگرن ئەوین دنەخۇشيین ساىكوسىس دا ۋەكى (ۋەھم، ھەلۋەسە، ژ دەستدانا دىتنى، ... ھتد) دەينە دىتن.

ئەو كەسىن تووشى تىكچوونين ھەلچوونى و دەمارى دىبن، تووشى پەۋشەك ھوسا دىبن كو ئارامى و بەختەۋەرى يا وان تىك دىت، و كارتىكرنى لسەر كارين دىروونى و جڧاكى و لەشى و ئاستى بەرھەمىنانا ئەركين پۇژانە دكەت، ب جورەكى كو كەسى پالددەن سەردەانا نۇشدارى بىپۇر دنەخۇشيین دىروونى دا بکەت. ب مەرەما قۇرتالبوون ژفان ئىش و ئازاران، و داخۇازا ھارىكارى و شىرەتكرنى ژى دكەت. و ئەف تىكچوونە گەلەك جورن بەل لىۋارى ئەم دى ئامازى ب ھندەكان دەين:

- ۱- تیکچوونین نیگهرانیی:
 - ا- تیکچوونین نیگهرانی گشتی.
 - ب- تیکچوونین فوبیای.
 - ج- بزديان (پهنيك).
- ۲- تیکچوونین واسواسا ب زوری.
- ۳- تیکچوونین گۆنجاندى و تووندىا پشتى سترىسى ژ وان:
 - ا- ههئچوونین دژوار.
 - ب- تووندىا پشتى سترىسى.
 - ج- تیکچوونین خو گۆنجاندى.
- ۴- تیکچوونین ژ ههفجودابوونى (فهگۆهیزم).
- ۵- تیکچوونین لهشى و وینهیى ژ وان:
 - ا- تیکچوونین لهشى.
 - ب- میلانغولیا.

۱- تېكچوونىن نىگەرانىي

(Anxiety Disorders)

نىگەمىن گروپە ژ تېكچوونىن ھەلچوونى، و ژ تېكچوونىن (نىگەرانىيا گشتى، تېكچوونىن فوبىيى، تېكچوونىن بزدىيانى) بىك دەين، كو دى لىخوارى ھىنە شلوفە كرن:

۱- تېكچوونىن نىگەرانىيا گشتى

دناھ وان كەسىن سەرمەدانا نۆرىنگەھىن دەروونى دكەن، ب شۆمەيەكى بەربەلاھ دەينە دىتن، و سالانە ھۇمارا وان (۲۵ ھەتا ۶۵) ھزار كەسان تووش دىنى. بىسپۆرىن دەروونى دوى باومرىي دانە ھەردوو ھاكتەرىن بۆماومىي و پەرومردمىي ل قۇناغا زاروكىنىي رۆلەكى ديار دتووشبوونا وان دا دگىرن. ئەھ تېكچوونە بىي جىاوازا جورىن كەسايەتتى تووشى ھەمى جورىن مروھان دىن.

ژوان ھاكتەرىن دىنە نەگەرى دوستبوونا وى:

۱- رەوشا دىبىتە نەگەرى گفاشتىن دەروونى، كو دىنە گەف ب سەر ئارامى و بەختەومرىا تاكى.

۲- پەيومندىن تاكى يىن تېكچووى.

۳- ترس ژ شكەستى، ژ نەخۇشىي لەشى، و ژ ژدەستدانا كەسەكى خۇشتقى.

نیشان

نیشانین وئ گەلەك جورن، و دبیت دەرۋونی یان لەشی یان تیکەلەپەك بیت ژ وان، و گرنگترینن فان نیشانان:

• نیشانین دەرۋونی: ترس ژ ئایندەى، پېشبینیکرنا مەترسیەكى بىی ھەبوونا چوو بەلگەپەكى، زووی ھەلچوون، ھەستیاری بەرامبەر دەنگى قەرەبالغى، ھەستكرن ب بېھن تەنگى و نەجیگیرى، لاوازا تەركیزكرنى.

• نیشانین لەشى: پتریا ئەندامین لەشى مروفى بخۇفە دگريت، و ژ ئەگەرى چالاکیا زیدە یا ئامیرى (سمبناوى)، و زیدەبوونا شەپزەمى یا زەمفەكى پەیدا دبیت، و ژ گرنگترین فان نیشانان (ھەك بوونا دەفى، ب زەحمەت داعویران، تیکچوونا عویركى، ھەلاقیتن، ھەبوونا غازاتا دعویركى دا، ھەنافچوون، بېھن تەنگى و گفاشتنن سینگی، بېھن ھەلکیشانا کویر و بلەز، زانین دلى، گەلەك میزتن، لاوازی و رەقبوونا ئەندامى سیكسیى زەلامى، تیکچوونین خۆین دیتنى لىك ئافرەتى، لەرزین و ھەستین نەسروشى، وەكى لفاقینا سەر دەستى و خۆریان، دەنگفەدان دگوھیدا، سەر گىزى، سەر نیشان، نیشانین جودایین زەمفەكان لىك مروفى).

یا گرنگە نوشارى دەرۋونی نیشانین تیکچوونا نیگەرانیى ژ نیشانین دیتەر خۆدى نیگەرانیە كو ئیکە ژ نیشانین وئ جودا بکەت، بۆ نموونە (زیدەبوونا فەرێژین رێژنەرا دەرەقى، تیکچوون د رێژنەرین سەر گولچیسكان (Suprarenal Gland) دا، ھاتنا خوارى یا رېژا شەكرى دخۆینى دا، نەخۆشیین خەموکى، شیزوفرینیا، خەرفین و خەلەت بکارئینانا فەخوارنن بېھوشکەر و دەرمانان، ... ھتد).

چارەسەرى

چارەسەرى يا دىروونى ب پىلا ئىككى دەپت، ب پىكا ئارامكنا نەخۇشى و ئاموژگارى و پىنمايكرنى بۇ چارەكنا ئارىشەپىن پۇزانە ب شىومىيەكى گۇنجاى، و دگەل دا زى بەرجاڧ وەرگرتن و ئەنجام دانا راھىئانپن ئارامىپوونى و كونترولكرنا ھەناسەو بىھن ھەلكىشانى، و دبىت لفىرى (بۇ قۇناغىن كورت) دىرمانپن دزى نىگەرانىپى پىن وىكى ڧالىوم (Diazepam)، يان لىپرىوم (Chlordiazepoxide) ب پىزا (۵) مىللىگرامان و پۇزى (۳) جاران بەپنە بكارئىنان، ب مەرجهكى ماددى بكارئىنانا وان ژ دوو ھەفتىان دىرباز نەبىت.

ئەگەر نەخۇش پىدڧى ب ماددىيەكى زىدەتر بىت بۇ چارەسەرى پىدڧىيە بۇ بەردەستى نۇشدارى دىروونى بەپتە رەوانەكرن.

ب- تېكچوونىن فوبىيائى (Phobia)

دفى جورى تېكچوونى دا نهخوش بهردهوام ژ تشتهكى ديار وهك (گيانه‌ومر، ناسانسور، فروكه، جهين بلند، ... هتد) دترسيت، ژبه‌ر فى چهندي بهردهوام خو ژ ژندهري وي ترسي دوپر دكهت. نيشانين وي ههمان نيشانين نيگه‌راني يا گشتي نه، بتنى وي دهمى دمردكهفن دهمى نهو كهس پوي ب پوي وي ژندهري ترسي دبیت، يان پېشبینى يا هندى دكهت دى نهف چهنده پوي دمت، ژبه‌رگو زى هندهك جاران ب هزرگرن ل وي ژندهري و تشتي ژى چېدبیت. بهلى ل دهمين دى نهو كهس خودانى دموون دروستيهكا تمام و سروشتى يه، و چوو نيشانهك ژ وان جورين سهرى لنك ناهينه ديتن.

فوبيا چهند جورين سهره‌كينه

۱- فوبيا ساده (Simpli Phobia): ترسه‌كه ژ هندهك تشتين دياركرى وهك (ميروله، جهين بلند، ... هتد) كو پتر زاروك تووش دبنى، بهلى دبیت ب بورينا دهمى و ژيى مروفي بهردهوام دگهل دا بمينيت، و باشرين چاره‌سهرى ژ جورى پرفتارى (العلاج السلوكي) يه.

۲- فوبيا جفاكى (Social Phobia): نهف جورى فوبيايى وي دهمى تووشى مروفي دبیت كو لبه‌ر جافى خهلكى بيت، يان بزانيت خهلكى جافديريى لى دكهت، يان دهمى خهلك تيبينى يان ره‌خنه‌يهكى يان لومه‌هيا وي دكهن، (هه‌رومسا پېشكه‌شكرنا گوتاره‌كى يان دناف جه‌زنه‌كى دا، ... هتد)، بيت. لفي‌ري نهف كهسه تووشى خوهدانه‌كا زيده و شهرمى دبیت، و نيشانين ديپن وهكى نيگه‌راني يا گشتى لنك دهينه ديتن. پتر بو سنيله و مروفين مه‌زن دروست دبیت، و شيوازي هه‌ره كارتېكه‌ر چاره‌سهرى زانينى (العلاج معرفي) يه.

۳- فوبيا گۆرەپانى يان فوبيا جەيىن ئالە و فەكرى (Agora Phobia):
 ۋى دەمى توۋشى كەسەكى دبىت دەمى ئەو ژ مائبات و كەس و كار و جەي
 ئاكنجىبوونا خۇ دوير دكەفیت يان زى دكەفیتە دجەكئ فەرمبالغ دا، و
 بزەحمەت بشىت ژ ۋى جەي، وەكى (شەمەندەفر، خانىي دانعەمران، ... ەتد)
 دەربكەفیت، و تىدا ئەف كەسە ەست پىدكەت كو ەوارەاتنا دەستپىكى زۇى
 ناگەهیتى. ئەف نەخۇشى يە پتر توۋشى مروفتىن پىگەهشتى و مەزن دبىت، و
 پتر دناف ئافرمتان دا دەيتە دىتن. بۇفى جورئ فوبياي چارسەريا رەفتارى
 (العلاج السلوكي) باشتىنە.

هندهك جاران پالدمرين ههين نه چار دكهـن بكارمكى نه ژههـژى و نه گونجاي دگهل ناخى وى پى رابيت يان وى كارى رخت بكهـت. بۇ نموونه تووندووتيزى كرن بهرامبهـرى زاروكان يان گوتنا ناخفتنين كوهـريى لبهـر چافين خهـلكى. ئەف چهنده ههمى دناف دمروونى وى دا جورمكى بهـرگرپى دروست دكهـت، و ئەف ملمانى و كيشفهـكيشى يه دناقبهـرا پالدمرين وى و ههـولدان بۇ بهـرهنگارى يا وان گفاشتهـكا دمروونى يا بهـيز بۇ سهـر نهـخوشى دروست دكهـن.

تشتهكى دى يى ب نافي كرياتين بخورتى (Compulsive Rituals) ههـى، كو بريتينه ژ وان كاريـن بخورتى پى رابيت بىى هندى كو مفايهـك ههـبيت، يان چوو هيجهـتهـك بۇ نهـنجام دانا وان لگورى بيت، بهـلى نهـنارامى لدمف كهـسى پهـيدا دبـيت ههـتا كو وان كاران نهـنجام نهـدمت، وهـك نموونه (شويشتنا دمستان ب دمهـان جاران و بهـردهوام يان هـژمارتنا لسهـر نيك و چهند جاران يا هندهـك تشتان). ئەف رهـفتاره پشتهـى هاتنا هندهـك هـزرين زال وەكى (گومان دپاهـزيا تشتهـكى دا يان پشتهـاست نهـبوون ژ دروستيى يان هـژمارتنا چهند تشتان) پوى ددمت.

ئەف هـزرين زال و كرياتين بخورتى دبـنه ئەگهـرى پاشنيخستنا كهـسى ژ كارى، و كارتيكـرنى لسهـر بدوماهيك نينانا نهـركين وى دكهـت. ههـروسا ژى دبـنه ئەگهـرى دروستبوونا هندهـك نيشانين لاومكى يين وەكى (نيگهـراني، خهـموكيى) لنعـ.

پتريا وان كهـسين تووشى فان نهـخوشيان دبـن (نيزيكى نيك لسهـر سى) ئەون يين كهـسايهـتيا وان ژ جورى واسواسا بخورتى (Obsessive Compulsive Personality) يه، و ئەف جوړه كهـسايهـتبهـ ب (شيومهـكهـى

گەلەك ھوپىر و نموونەيى و ھشك پاپەندى رەۋىت و تىتال و بۆھايان دېن، و
ھەز ژ ھوپىركارىا و دووبارە پىشتراستكرنى ژ ھەر تىشەكى) دكەن.

ئەف تىكچوونە بۆ ھاكتەرېن بۆماومىي يان تىكچوونېن ئەندامى
دەيشكى دا يان ژى بۆ جورى پەرۋەردەكرنى و ئەزموونېن زاروكىنى دژەرن،
ئەگەر دەيك ژ وان كەسان بېت يېن بىخۇ كەسايەتەك واسواسى ھەي پىريا فى
جورى تىكچوونى پىشتى تووشبوون ب گفاشتەك دژوار يا دەروونى دروست
دبېت.

چارەسەريا فى جورى تىكچوونى ب رېكا چارەسەريا پىشتەفانىكرنى
(Supportive Psychotherapy) دەيتە ئەنجامگرتن، كو تىدا كەسى
تووشبووى يى كو ژ سزا و رپویدانېن نەخۇشېن دەروونى دترسیت دەيتە
ئارامكرن، و دەيتە پىشتراستكرن كو ئەو بەرسقا ھندەك پالەدرېن نەژھەزى
يېن ۋەكى (تووندووتىزىي و نازار و ئەشكەنجهدانى) نادەت.

پېدفيە رەۋشا نەخۇشى بۆ بەيتە رۈنكرن، و دگەل مالباتى ژى بەيتە
گەنگەشەكرن، داکو ھارپكارى و پىشكدارىي دگەل دا بکەن، و رەفتارېن ۋى يېن
ب خۇرتى دووبارە نەبن، و ئەف پروسىسە پېدفيە لژىر سەرپەرشتى و
رېنمايېن نۇشدارى چارەسەرگەر بەيتە ئەنجام دان.

ھندەك جارەن چارەسەريا رەفتارى دەيتە بكارئىنان، و ھەرۋەسا
دەرمانان ژى رۇلى خۇ يى ھەي دچارەسەرگىرى دا، لدەمى ھندەك ژ دەرمانېن
ۋەكى دژى نىگەرانى و خەموكىي و ب تايبەتى كلومبرامىن (انفزانىل) دەيتە
بكارئىنان.

۳- تېكچوونىن خۇگۇنجاندىنى و كارۋەدانىن پىشتى سترىسى

(Reaction To Severe Stress & Adjustment Disorders)

بريتيه ژ وان هەلچوونىن ژ ئەگەرى پۇى ب پۇى بوونا كەسى دىن ژ
كارتيكرنا پەستانىن دەرۋونى (Stress) دروست دىن، و دىيىن بۇ پەنگى
پولىن بىكەين؛

أ- هەلچوونىن دژوار

(Acute Stress Reaction)

پتريا جاران ب شيوەكى پاستەوخۇ پىشتى كەفتنە بەر سترىسەكا دژوار
(دماوى ھەيۋا ئىكى) دا بۇ ماومىەكى بەردەوام تووشى كەسەكى دىيت، كو ژ
ھەيۋەكى كىمترە. جورى قى ھەلچوونى لسەر جورى سترىسى دىينىت. ئەگەر
سترىس خۇدان نافەرۋكەك ب ترس و مەترسیدار بىت ھەلچوونا ب پەنگى
نىگەرانى يا دەرۋونى بخۇفە دگريت. و ئەگەر پەستان ژ ئەگەرى ژ دەست دانا
كەسەكى خۇشتى و نىزىك يان تىشەكى بها گران ژ نىشەكەكى فە وەك
(لەمى پۇيدانىن ھاتن و چوونى يان سوتنى) بىت، ھەلچوون پەنگى
خەموكىى بخۇفە دگريت. و ھندەك جاران ئەگەر پەستان ب ھەردوو جورىن
مەترسىى و ژ دەستدانى بىت، ھەلچوون ب شىۋازى نىگەرانى و خەموكىى
دىيت.

كەسى نەخۇش تووشى (كىم نىستنى، لاوازا تەركىزكرنى، ھەستكرن
ب گىزاتى و بېن تەنگى و لەرزىنى و دگەل دا ژى نىشانىن وەكى (نىگەرانى
و خەموكىى) دىيت.

چارمىسەرى ب رېكا كېمىكرنا ھەلچوونا سوزدارىيى و ھاندانا نەخۇشى
دەيتەكرن، داکو تىدا بەيتە پالدىن لدۆر پروويدانان باخقىت، و ئەو ھەستا
ھەى دەربرىت. ھەرومسا گرنگە ھندەك پرسىيار ئاراستەى نەخۇشى
بەيتەكرن، داکو ھویرگارپىن پروويدانى بىنیتە بىرا خۇ، و ئەنجامىن وى يىن
نەرىنى بگەھن. يا باش ئەو ھە بۇ ماوى چەندىن پۇژان ھندەك دەرمانىن دۇى
نىگەرانىيى ژ لايى نۇشدارى دەرۋونى ھە پىشكىشى نەخۇشى بەيتەكرن.

ب- تیکچوونا ستریسا پشتی هه ئویستین دژوار

(PTSD)

بریتیه ژ هه ئچوونهکا دژوار کو پشتی روویدانهکا مهترسیدار ب شهش هه یفان دیار دبیت، و هندهک جارن ماومیهکی دویر پشتی روویدانی دهردهکفیت، و ب گشتی ماومیهک دویر و دریز هه دکیشت، و هندهک جارن راستهخو پشتی هه ئچوونا دژوار پهیدا دبیت، و دبیته بهردهوامیا وی ئیکی.

دبیت نهف نهخوشیه تووشی هر کهسهک ژ وان کهسان یین دناف روویدانی دا و بجاف دیتی ببیت، یان زی نهو کهسین تووشی کاودانهکی دژواری نهناسایی وهک (بیشهلهرز، سوتن، بۆمبهبارانکرن، دهستدریزیکرن، ... هتد) بووی، و فی روویدانی ههست ب مهترسیی لهر ژيانا خو یان زیان کههشتن ب لهشی خو کربیت، و ب تایبهتی نهگهر نهف روویدانه یا نهجافهریکری بیت. نهو کهسین پتر لبن کهفین تووشبوون بقی نهخوشیی بریتینه ژ (زاروک و دانعهمران، و نهو کهسین ژ تیکچوون و ناریشهیین دیین دهروونی دنالن).

گرتگرتین نیشانین وی

(بهردهوام نیگهرا نه، زوی هه ئچوون، ئاستهنگین نفستنی، کیمیا ته رکیزکرنی، هندهک نهوبهیین ترسی یان شهرهنگیزی، خهساری و پشت گو هه فیتن، و خو دویرکرن نهخوشی ژ ههرتشتهکی کو بیر ل روویدانی یان نیشانهکا وی) بینیت. هاتنا نهوبهیین بیرهاتنا روویدانی کو تیکهل دگهل هه ئچوونین دژوارین ومکی (نهوین لدهمی خودی روویدانی ههین، و بهردهوام دهزرا وینهیین روویدانی دا، و تووشبوون ب خهونین بهردهوامین ترسناک دگهل نهبوونا ههز و نارمزووی بۆ چالاکیان) دبیت. ههروهسا گهوریین بهرجاف دکهسایهتیا نهخوشی دا رۆی ددهن.

چارمسه ركرنا وئى ومكى چارمسه ركرنا رهوشا هه لچوونا دژواره، و دگهل
دا ژى پئدفيه ب هوشيارى و تهركىز و هوپرتر نهف چهنده بهيته نه نجام دان،
و ب شيوهكئ گشتى پشتى چهند هه يهان ژ دستپيكي نامينيت، و دهندهك
بارودوخين كييم دا بو چهند سالان فهدكيشيت.

ج-تيكچوونين خوگونجاندى

(Adjucment Disorder)

بريتيه ژ هندەك جورين هەلچوونين دەروونى، كو ژ ئەگەرى نەشيانا تاكەكەسى نە دخۆ گۆنجاندى دا دگەل هندەك ژ وان گھۆرينين مەزن يين دزيان و زينگەها تايبەت دا وەكى (جودابوون ژ هەقزىني، دويرئىخستن ژ كارى، فەگوهاستن ژ قۇناغا ئامادەيى بۇ زانينگەه، ژ دەستانا كەسەكى خوشتقى، ... هتد) دروست دبیت.

نیشانين وئ وەكى نیشانين هەلچوونا دژوارن، بتننى ئەو نەبیت هيدى هيدى دروست دبن، و ماومەيكى دريژ بەردەوام دبیت. بۇ چارەسەرکرنى پيدفى ب هندى هەيه ناستى نىگەرانيى لىك نەخوشى بهيتە خوارى، و ئەف چەندە زى ب رىكا پالدا نەخوشيه، كو هەست و سوزين خو دەربريت و پشتەفانى لى بهيتەکرن، كو خو ژ هزرين گريدای ب پروويدانى فە قۇرتال بکەت، و هاريکارى يا وى بهيتەکرن، و چارەسەريين جودا جودا لىبەرچاف بهينه گرتن، و يا ژ هەميان گۆنجايتر بۇ رەوشا خو بهەلژيتر. دگەل فى چەندى زى يا پيدفىه دەرمانين دزى نىگەرانيى بۇ ماومەيكى كورت دگەل دا بهينه بکارئينان.

۴- تېكچوونىڭ ژ ھەقچودابوونى (قەگۈھىزەر)

(Dissociative (Conversion) Disorder)

بېشەر دگوتنە ھى تېكچوونى (ھستىريا)، كو تېدا بابەتى نىگەرانىي رەنگى خۇ بۇ رەنگەكى لەشى دگھۆرىت، يا كو چوو بىنەمايەكى لەشى نە، و خۇ نىشان ددەت، و ژ وان نىشانىن ھى تېكچوونى ئاشكرا دكەن، ئەفېن لەخۇرائى نە:

ا- نىشانىن وى دگەل نىشانىن نەخۇشىيىن لەشى ناگۇنجن.

ب- نەخۇش گۇھنادەتە نىشانىن لەشى.

ت- دەردكەفیت نەخۇش دەستكەفتى ئىكى (Primary Gain) بدەست خۇفە بىنىت قۇرتالېوونە ژ خۇدئ نىگەرانىي. و پىشتى ھىنگى دەستكەفتى دووى (Secondary Gain) ئانكو راكېشانا ھوشيارى يا خەلكى دېترە لەسر ئارىشا خۇ.

ژ نىشانىن لەشى يىن ئاشكرا: نىشانىن لىفىنى ۋەكى (فالىنجا ھەردوو دەستا، لەرزىن و روویدانا لىفىنى نەخۇيىست).

ژ نىشانىن ھەستەۋمىرى: (بېدەنگېوون، كورمېوون، لال بوون، ژ دەستدانا ھەستىكرنى يان زېدەبوونا وى).

ژ نىشانىن دەروونى يىن ئاشكرا: بىرىتىنە ژ جودابوونى ۋەكى (ژ دەستدانا بېردانكى، شاشبوون و ژبىركىر).

ئەھ تېكچوون و نىشانە بۇ ھەبوون و پەيدابوونا مەملانىيا دناف دەروونى تاكى دا دزفريت، كو دېتە ئەگەرئ ھندئ ئەھ نىگەرانىيە ب شېۋمكى نەھەستى و نەخۇيىست خۇ ھەگۈھىزىتە شېۋاى نىشانىن لەشى و دەروونى.

لدهمى دەستنيشانكرن و فەديتنا وئ پېلغىيە لدويڧ ھاكتەرېن
 نازرېنەر ئەوئ دېنەرەت دا جفاكى بگەرېن، و پشتراست بېين كو چوو
 نەگەرەكى لەشى لېشت نېنە، و پشتي هينگى دەندى بگەھين كو نەگەرېن
 دەروونی دېنە نەگەرئ پروويدانى، ھەروەسا لدهمى فى تېكچوونى
 دەستكەفتين ئىكى و دووى لىك نەخۆشى بەدەستفە دەھين.

چارەسەرکەرنا دەروونی دبیت دئ بڧى ڤەنگى بېت، كو ب ڤىكا ناخقتنا
 دگەل نەخۆشى و ل جھەك بتنى ھانېدەين كو لدۆر نەخۆشيا خۆ باخفیت و
 ھاریکاری بەیتەکەر، و شیوازی ھەرمباش بۆ چارەسەرکەرنا فى نەخۆشى
 ئەوہ نەخۆش بخۆ بەھلېزېریت. و ئەو بەیتە پشتراستکەر كو چوو
 نەخۆشەك لەشى نېنە. و دبیت زى ھندەك جارەن دەرمانين دزى نېگەرانی
 زى بۆ ماوەیەكى كورت بەیتە بکارئینان.

۵- تېكچوونىن لەشى و وينەيى

(Somatoform Disorders)

هاتىيە ئافىكرن بىناقى تېكچوونى لەشى يان وەك نەخۇشىيىن ئەندامى دەيتە نىاسىن، و نەخۇش تېدا گەلەك بەردەوام گازندا ژ نەخۇشىيىن لەشى دكەت. (كو لدەمەكى چوو بىنەما يان بەلگەيەك بۇ ۋى نەخۇشيا لەشى) لىك ناھيتە ديتن. ھەروسا داخۇازى دكەت پىشكىنىيىن لەشى و تاقىگەھى بۇ بەينەكرن، سەرەراي ھىدى كو ئەنجامىن وان پىشكىنىان دنۇرمال ژى بن، و نۇشدار نەخۇشى ژ نەبوونا نەخۇشەكا لەشى پىشتراست بكەت. ئەف رەوشە ماومىيەكى دوير و درىژ و چەند سالان ۋەدكىشيت، و كارتىكرنى لسەر ئاستى كارى و بەرھەمى نەخۇشى دكەت، و ئەف تېكچوونە ئەفنىن لىخۇازى نە:

۱- تېكچوونىن ب لەشى ۋە

(Somatization Disorders)

گرنگىرىن ساخلەتتىن وى برىتىنە ژ گازندەيىن نەخۇشى ب ھەبوونا نىشانىن لەشى يىن ھۇمارى و بەردەوام، و ئەف چەندە گەلەك جاران ژ ماومىيەكى بۇ ماومىيەكى دى دەينە گھۇرىن، كو ماوى چەندىن سالان بەردەوام دبىت. و نەخۇش سەردانا گەلەك نۇشدار و تايىبەتمەندا دكەت، و گەلەك جورىن پىشكىنىيىن لەشى ئەنجام ددەت، و چوو ژ وان پىشكىنىان تىشتەكى لىك نىشان نادەن. و دبىت نەخۇش خۇ تووشى نىشتەگەرىي ژى بكەت. سەرەراي ھىدى كو ژ لايى نۇشداران ۋە دەيتە پىشكرن، بەلى ئەو بەردەوام گازندەيان ژ ھەبوونا نەخۇشىيى دكەت، و لسەر گوتنىن خۇ يى پۇدە.

ديارتريڭ گازئندەيىڭ نەخۇشى يىڭ لەشى بريتتە ڭ

- لايەننى گرىڭداي ب ھەرسكرنى ڧە وەكى (ژانين دزكى دا، ھەلاقىتن، ڧەرمەشان، عىلنجى، ... ھتد).
- لايەننى گرىڭداي ب پىستى ڧە وەكى (خۇرھان، سۆتن، رىنجىبوون، گلىزانڧەكرن).
- نىشانين گرىڭداي ب لايەننى سىكىسى ڧە و خوين دىتنى لىك (پەگەزى مى).

نەڧ گازئندەكرنە ل ژىيەكى زووى دەست پىدكەن، و دگەل دا زى نىگەرانى و پەريشانى و خەمگىنى يا ھەى، و زن پترى زەلامان تووش دىنى.

چارەسەرى

پىدڧىە زىدەرووى دىنەنجام دانا پىككىن يان بكارئىنانا دەرمانين جوراوجورين زىدە و نەپىدڧى نەھىتەكرن، داکو رىڭرى ژ زىانين وان يىڭ بەرەلايى بەھىتەگرتن، و پىدڧىە لدويف شىانان بۇڧان جورە پىككىنان گەلەك گوھداريا داخوازىين نەخۇشى نەھىتەكرن، بەلكو تەكەز لەسر چارەسەركرنا دەررونى بەھىتەكرن، و نەخۇش بەھىتە پىتراستكرن و نارامكرن.

ب- میلانفولیا

(Hypochondriasis)

دقی کاودانی دا نهخوش گازندا ژ هندئ دکهت پهنکه تووشی نهخوشیهکا کوژهک ببیت، و لسهر فی چهندئ ههمی جورین شروفهکرنا پیشکesh دکهت، داکو نیشان بدمت نهو یی تووشی فی نهخوشیی وهک نموونه (پهنجهشیرئ) بووی، و نهفه لدهمهکی په نوشدارین بسپور فی چهندئ پمتدکهن. نیشانین فی نهخوشیی وهکی یا بهری نوکویه بتنی نهو نهبیت نهخوش بتنی گازندا ژ ژان و نیشانهکی یان چهندهکین کیم دکهت.

پیدفیه کس و کارین نهخوشی پشتراست بن کو پیدفی ب نهنجام دانا پشکنینین بی مفا و بی بنهما ناکهت، و پیدفی ناکهت نهخوش دمرمانان بکاربینیت. گرنگه نهخوش بهردهوام بهیته نارامکرن و نهخوشی و رهوشا تیدا بهیته پونکرن و پمتکرن. ههرومسا بهیته گوتن چارسههرکرنا فان جوړه نهخوشان گهلهک یا بسانههی و سفک نینه، بهلکو چارسههری زویکا سهرناگریت و فهدکیثیت.

هینکاریا چار سه رگړنا نه خوشیا نیکه رانیی

نمکمر نه خوشی ماوی چمند و ژومگان دههشمکی دا بان گهلمک همرفان بمردهوام گزندا ژ نیک فان نیشانین لخواړی بکمت،

- [illegible]

بیت نمط گهسه تووشی نه خوشیا نیگهرانیی بیت

لهو خو پشتر استبكه نمرى نملأ اخواری لك همیه یان نه

- زېدمبوونا لەڤرێژێن ڤۆنئەرا درەڤی یان هەبوونا نەخۆشیا شەکرێ یان ئێک ۛ نەخۆشییێن ڤۆنئەریێن بێی کەمال.
- نەخۆشییێن دل و گۆنەنداسی هەناسەداسی.
- هەر ئەگەر مەکی ئەندامەیی سەرڤێشانی.
- خراب بکار ئەنێنا درەمانان یان کەرەستەییێن دی.

نه خیر

بہار

نه خوش بی تووشی نیگهرانیی بووی

بو نه‌خوشخانا گشتی دى هېته ږموانه‌گړن

چارصغری بقیہ زندگی بہ

- چارصمرا د مروونی یا پشته‌لانی‌کرنی.
- هیرگروا نم‌خوښی بو رهنه‌ناتین لارامیوونی و بیین هم‌لک‌شانی.
- نیک ژ دمرمانین دوی نیگهرانی پهنه بکار لیان کو ژ دوو حه‌فتیان زیندختر نیم‌وریت.

چالندیزیکرنا نه‌خو‌اشی نهری با‌شتر بوویه

نُخَيْر

بہار

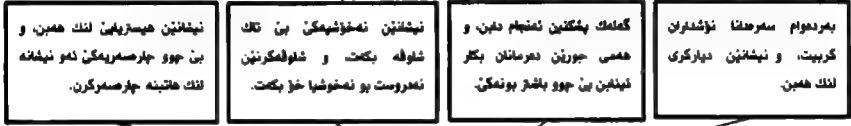
بو نۇشلارنى دەروونى دىن ھېتە رەوانىگەرن

بەردەوامىيەت ئامۇزگارى ۋە پەننامەكارنى، ۋە
 ھالەتتە ئامۇزىش بىلەن شەمەش ھەمكار.

- ۱- نیشانین لەشی؛ (سەرئێشان، گێشبوون، دمی هسکبوون، بزهحمەت کەفتنا داعویرانی، ژانین بەردەوام دزکی دا، هەنافچوون، هەستەکرێ ب خەندەقین و بێهتەنگیی، ئێشانین گشتی یێن لەشی، ژانین زەفەلەکان، لەرزینا دەستان، تیکچوونا خۆلا هەیفانە، ... هتد).
- ۲- چارەسەر یا پشەفانیکرێ؛ (گوهدانا گازندەییێن نەخۆشی، پشکینەکا باش، ئارام و تەناکرێ و پشەفانیکرێ، پراویژکاری).
- ۳- پراهینانین ئارامییوونێ (Relaxation)؛ (بیێن هەلکێشانا کویر، پەهکرێ و نەرمکرنا زەفەلەکان لدویف ئێک، کویر هزرکرێ).
- ۴- ئەو دەرمانین بەرەبەڵا یێن بۆ چارەسەرکرنا نیگەرانیی بکاردەهین؛
- ا- دایازیبام (فالیوم)| (۲ - ۵ میلیگرام) پۆژی (۳) جار|ب لایەنێ کیمفە (۳۰) میلیگرام پۆژی.
- ب- کلوردایزبۆکساید (لیبریوم)| (۵ - ۱۰ میلیگرام) پۆژی (۳) جار|ب لایەنێ کیمفە (۴۰) میلیگرام پۆژی.

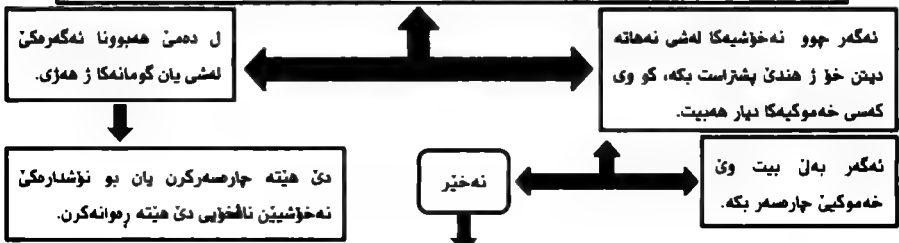
هینکاریا چار سہرگرونا کلینیکیا سہر داکٹرین بہر دہوام گارنڈا دکھن

نمکبر نه خوشه کی سمر دانا و فکر و نامت ساختن لخواړی لنگ همین دی بلی د ننگی سمر دمر یکنی کگل دا که ی.

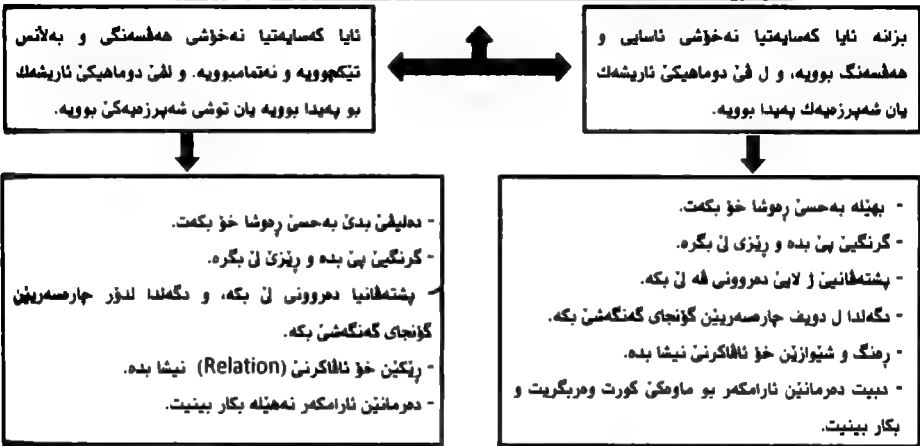


گومان لسر لهوانمیا ههښوونا څوو شهههزمیهکی یان ناریشین دهروونی و جفاکی

ب پشکنيڼمگا بچويک في جمندي پشتر است بکه، و خو ز پشکنيڼين دويښداموونا زنده ب پاريزه بفي پشکي کار بکه



بهری هر گازندهیمن گرنه دگسایمتیا نهخوشی بگهی، و گاودن و پموشا زیانا تاکی یا جفاکی یزانی، و بئی رمنگی سهرمدهرین دگه‌لدا بکمی.



نمکدر فی چارصدہرین مفا نمکمانند

نمک‌ها را در چارمه‌های مفاصل نگه‌دارند.

دى بۇ لايىق نۇقلارنى
دەروونى ھېتە پەوانە كرن

تيكچوونين دىروونى يىن تاييهت نىك ئافىرتان

(Psychiatry Of Women)

ژبەر تاييهتمەندى و ساخلەتەن لەشى و بايولۇژىكى و دىروونىيىن ئافىرتەن، وەكو خىزان و ژنا مالى پىشكىش دىكەت، و رابوون ب پۇلى سەخپىرىكرن و چافدىريا خىزانى و زاروكان، و ئەو چەندا ل دەمى دووگيانىي و زاروكبوونى، و پىشتى هينگى چافدىرى و مەزىكرنا زاروكى دىبەنە فاكىتەرەك بۇ جىاوازيكرنى ژ زەلامى، لەوما ئەگەر لاوازي و تىكچوونەكا دىروونى يان مېشكى دىئەرك و كارى ژنى دا پەيدا بىيت، دى كارىتىكرنەكا راستەوخۇ درۇلى وى دا وەك ئافىرتەكەت، و دىبىت ئەف چەندە بىيتە ئەگەرى ئەندەك لايەنەن نەرىنى، و كارىتىكرنى لىسەر هەمى ئەندامىن خىزانى بىكەت، لىخۇارى دى بىكورى نامازە ب وان تىكچوونىن پەنگە تووشى ئافىرتەن بىن نىشان دەين:

۱- تىكچوونين دىروونى يىن تاييهت ب خۇلا هەيفانە فە

أ. خۇين ژبەرچوون:

ئەگەر ئافىرتە ژ پرووى دىروونى فە بۇ خۇلا هەيفانە يا نامادە نەبىت، و بى پەنگى دەست پى بىكەت، دىبىت جورىن ترس و نىگەرانى و شەپىزەمى لىدەف پەيدا بىن. پەنگە خۇين دىتن گەورىنەن وەك (زووى دەستپىكرن، يان درەنگ هاتن يان دووبارەبوون يان راولەستىان يان زووربوون يان كىمبوون) تىدا پۇى بىدەت، و دگەل فى چەندى ژى بەرى هينگى يان دگەل دا ئەندەك نىشانەن نەخۇشەين ژ لايى دىروونى يان لەشى، وەكى (خەموگىي يان شەپىزەمى و زووى هەلچوونى) دگەل دا بەين، و هەروەسا ئەندەك نىش و ئازارىن لەشى وەكى (سەر نىشان، و ئازارەندىن زەفەكان و

نیشانین گشتی دزفله کین و دمست و باسکا) دا پهدا ببن، و نافی قی رهوشی
(شهرزها بهری خوین دیتنی (Premenstrual Tension) په. ههرومان
راوهستیانا ب ئیکجاریا خوین دیتنی (Amenorrhea) ژ وان تستانه گهلهک
جاران رۆی ددمت. نهف چهنده رمنگه ببیته نهگهری پهدابوونا نهخوشیا
خهموکی، و دگهل نیژیکبوونا ماوی خوین دیتنی کیمر دبیت.

ب- ماوی پشتی شیانا زاروکبوونی (راوهستیانا خوین دیتن و دووگیانی):

دگهل روهستیانا شیانا زاروکبوون (Menopause) و خوین دیتنی
هندهک نیشانین خهموکی پهدا دبن، و بکارئینانا تیگههی (ژیی بی)
ئومیدی (دقی راستی دا جورهکی خهلهتیا یی تیدا ههی، و هوسا دهیته
تیگههشتن کو نهف بی ئومیدی یا لایهنی دموونی و جفاکی یه، و نهفه
خهلهتیهکا رهوشهنبیرییه و یا دروست نینه، بهلکو یا راست و زانستی بی
ئومیدییه ژ خوین دیتنی، کو قوناغهکه ژ قوناغین ژیا نا ئافرمتی ئیدی
نەشیت ب دووگیان ببیت، بهلئ نهفه رمانا هندی نادمهت کو نهو نهشیت ب
رۆلین خوین دیتن و مکی ئافرمت رابیت.

۲- تیکچوونین دموونی یین تاییهت ب دووگیانی و زاروکبوونی فه

۱- زاروک نهبوون:

دبهرمت دا شیان ئافرمتی بۆ ب دووگیانیی گریډایه ب پروسیسا گهشه و ومرار و هنارتنا هیكا ژ هیكدانكان بۆ ناف دمهرا فالوب، و ئەف چهنده پشتا خو ب پروسیسا هورمۆنی یا تاییهت بقی چهندی فه گریډدمت، و فهكولینین زانستی نیشان ددهن، كو ئەف پروسیسه یا پهیومنداره دگهل پروسیسا میشکی، كو دسیسته می کۆنهنامی دهاری دا رۆی ددمت، دبیت هندك ههئچوونین سوزداری ومکی (نیگهرا نیان ترس) کارتیکرنی دفی سهنتهری دهاری دا بکهن، و دوماهیکی ژی کارتیکرنی دریزمیا فهریزا وان هورمۆنین کارتیکرنی لسهر کاری هیكدانكان دا بکهن.

ب- ریگریکرن ژ دووگیانیی:

ریزا لهوانه یا دووگیانیی ژ کاری سیکی بۆ ههر جاری دباشترین قوناغین ههلهکفتی دا ناگهیهته (۲۵٪)، بهل نامارین وهلاتین رۆژناهای نیشان ددهن (ئیک لسهر سی) ژ وان دمیكبوونین دهینه توومارکرن بهرهه می سهرنهگرتنا ریگین ریگریکرن ژ دووگیانیی نه، و ئەفی چهندی کارتیکرنهکا نهیینی یا لسهر باری دموونی یی دمیکی هه ی پشتی زاروک دبیت، ژ لایهك دپتره نهبوونا ریکهك و شیوازمکی باش بۆ ریگریکرنی ژ دووگیانیی و نهبوونا پلانهکی بۆ فی چهندی بخۆ ئامازمیهکه ب ههبوونا شهپزه می و خرابیا سیسته می خیزانداری و پهیومندیا نهندامین خیزانی.

ج- ژ بهرچوونا زاروکان:

رېژا توو شېوويا ب تېکچوونين د مروونی يېن پشتي ژ بهرچوونا
سوړيلانکی دغان کاودانين لخواړی دا زیدمتر لي دهيت:

۱- هه بوونا رابردوويه کا نه خو شيا د مروونی لنک وي گه سي بهری کاری
ژ بهرچوونا زاروکی.

۲- نه گهر پلانا ژ بهرچوونا زاروکی ب دروستی ژ لایي ژن و زه لامي فه
نه هاتبیته دان، یان ژي نه ف چنده ب گومان و دوو دلی هاتبیته نه نجام دان.

۳- نه گهر دیار بوونا رویدانا دوو گیانیی نیگه رانی لدویف دا هاتبیت، و
نه خاسمه دهمی زه لامي چوو مایي خو تیدا نه کربیت، و پویته پی نه دابیت و
بخو نه کربیته خه م.

۴- نه گهر کاری ژ بهرچوونا زاروکی بو چهند جاران دوو باره ببیت.

بههرا پتريا نهو تېکچوونين پشتي کاری ژ بهرچوونی تووشی نافرمتان
دبن ژ جورين تېکچوونين هه لچوونينه وهکی (خه موکی، نیگه رانی، ترسی).
و ب دهگمه ن ژي تېکچوونين سایکوسیس (Post-Abortion Psychosis)
رؤی ددهن.

۳- تېكىچوونىڭ پىشتى زاروكبوونى

زۇ دەمىكبوونا زاروكى نۇي وەك بۇنەپەكا گىرنگ دىبىتە ئەگەرى
خۇشحالى و بەختەومىريا خىزانى، و ئەفە زى پىشتى كۇ دەمىكى بۇ ماومىيەكى
درىز گەلەك زۇ ئىش و ئازار و نەرمەتەيان زاروكى خۇ ئىنايە سەر دوونىيى.
بەلى قۇناغا پىشتى زاروكبوونى ئىكە زۇ وان قۇناغىن دىبىتە ئەگەرى ھندى
دەمىك بىكەفەيتە دكاودانەكى تاپبەت دا، و تووشى تېكىچوون و ئىش و ئازار
دەروونى و گەلەك مژويلاھىيىن ھەزرى بىبىت. ئەفە ئازارېن دەروونى دماوى
(سى ھەيفىن ئىكى) زۇ پىشتى زاروكبوونى زۇ ھەمى وان (دوو سالىن) بەرى
ھىنگى و پىشتى ھىنگى پىرتىر لىدەيىن.

نەفەين ئۇخۇرى ھەندەك زۇ وان تېكىچوون و ئازارېن دەروونى نە

۱- دل نەخۇشيا دەمىكايەتەيى (Maternal Blues):

ئەفە ئازارە ب پىزا (۵۰%) (ئانكو دىفەك زۇ پىزا زاروكبوونى) پۇي
دەمەت، و زۇ دەمىكبوونى ئىكى دا پىرتىر لىدەيت، و بتاپبەت ئەگەر دەمىك
دەنەرمەت دا و بەرى خۇيىن دىتەن گازندە ھەبن.

ئازارەكا دەمىكە دىگىلۇ دەمىكى دا، و تىدا ئافىرەت ھەست ب خەمۇكى و
نەجىگىرى و دۈيركەفەتنى زۇ زاروكى دكەت، و دگەل وى دا زى خەونەخۇشى و
سەر ئىشان و كىمبوونا ئاستى كۈيربىرىي دەيتە دىتەن. ب گىشتى ئەفە چەندە
ل (خەفتا ئىكى) زۇ زاروكبوونى بەيدا دىبىت، و (دوو تا سى) پۇزان بەردەوام
دىبىت، و ئەگەرېن وى تىكەلى يەكن زۇ يىن دەروونى و كەرمستىن كىمىياوى و
باپولۇزىكى.

سه‌بارمت چاره‌سهری ژى نارامكرنا ئافرمتى و پشته‌فانىكرنا دموونى و چافدپړيكرن و ناگه‌هداركرن و تيگه‌هاندنا خيزانى ژ ځى راستي، كو نه‌ف ره‌وشه تشته‌كى دهمكيه گه‌له‌كا پېنځى و گرنگه.

ب- خه‌موكيا پشټى ژ دميكبوونى (Postnatal Depression):

ژ همر (دمه) زاروكبوونا (نېك) ئافرمت تووشى ځى نازارى دبېت، و نه‌ف نازاره ژى وهكى همر خه‌موكيه‌كا هه‌لچوونى يه، نانكو دكاودان و دهمين دپترين جودا جودا، و نه‌گرنداي ب زاروكبوونى روى ددمت.

پتريا جاران ل (حه‌فتيا دووى يان حه‌فتيا سي) پشټى زاروكبوونى په‌يدا دبېت، و (۴ هه‌تا ۶) حه‌فتيان فه‌دگيشيت، و نه‌گهرين وى فه‌دگهرن بؤ هه‌ل‌سوكه‌فت و نه‌گهرين بايولوژيكي و دموونى و جفاكي (Psychosocial) وهك (چه‌وا دقوناغين زاروكبوونى دا روى ددمن، ههرچه‌نده به‌لگه‌پين دروست بؤ نه‌گهرين جفاكي لبه‌ردمست نينن)، و پتر وى لنك وان ئافرمتين كه‌سايه‌تيا وان دبهرمت دا كه‌سايه‌تیهك تووره (Neurotic Personality) زيده‌تر ژ ئافرمتين دپتر روى ددمت، هه‌رومسا لنك وان ئافرمتين سهرېورمكا نه‌خوش دگهل زاروكين پيشتر هه‌ى و نه‌خاسمه ژى ژ لايى په‌يومندپين خوځه نه‌ف پترميه بلندتر دبېت.

ژ نيشانين وى پين ديار هه‌ستكرنه ب خه‌موكيى، و جار جاران ژى هه‌زكرن بؤ گريانى و نه‌جېگريى، و دگهل دا ژى هه‌ستكرن ب مانديبوون و هستيانى، و نه‌شيانا دابينكرنا پېنځياتى و سه‌خبېريا زاروكى، و كېمبوونا هه‌زا خوآرن و ته‌ركيز و كويريى و نارهمزوويا سيكسى يه.

نهف نازاره بریکین لخواړی دهینه چاره‌سهرکرن

- ۱- شیواژین پشته‌فانیکرنا گشتی ب پکا پالدان و شروفه‌کرن نه‌خوشی و نارامکرن نافرمتی.
- ۲- پیدان و خواړنا دمرمانین ومکی دژی (نیگه‌رانی و خه‌موکی).
- ۳- چاره‌سهریا دموونی یا ژن و میراتی (Marital Therapy).

(نهف شیوازه جورمکی دمرمانکرن دموونی په، کو بو دروستکرن هه‌فسه‌نگی و به‌لانس دموونی دسهردمریکرنی دگهل ژن و زه‌لامی دا دهیته بکارنینان بو هندی کو نهف کهسه ژ لای بیروباومران هه لدور هندهک ژ وان بابته و تشتین لسه ناکوک ومکی لایه‌نی (جفاکی، هه‌لچوونی، سیکسی و نابووری بگه‌هنه ناسته‌کی ومکی نیک) ومرگیر.

هوشداری (Prognosis)

نیزیکی (۹۰٪) نه‌خوشین فی نه‌خوشی دماوی کیمتر ژ هه‌یفه‌کی و نیزیکی (۴٪) ژ وان دماوی ساله‌کی دا باشر چاره‌سهر دبن.

ج- سایکوسىسا نىقاسى (Puerperal Psychosis):

ژ ھەر (۵۰۰) ئافرىمىن زاروك دىت ئىك ژ وان تووشى ھى رەوشى دىت، و نىشانىن وى پىترى دىھىتىا (دووى يان سىي) پىشتى زاروكبوونى دىرەكەف، و ھىدەك جاران پىدەف ب ھىدى ھەپە بۇ چارەسەربوون و نەمانا وان نىشانان (۶ ھەتا ۱۲) ھەپتىان ب سەردا دىرباز بىن.

نەخۇشى بۇ ھاكتەرىن بۇماوھى و زىكماكى و باپولۇزىكى، ھەروھسا يىن دىروونى دىزىرىت، كو دگەل زاروكبوونى دا پەپىدا دىت، بەلى بۇ زاروكبوونىن لىوېف دا ئاستى رىزا تووشبوونى بلىندىر دىت (ھەتا كو دگەھىتە پىنچ زاروكبوونان).

نىشانىن نەخۇشىن

خۇھدان و ماندىبوون و نەجىگىرى دەست پىدەكت، و دگەھىتە ئاستى شىوانا ھۇشيارىن لىك مروفى ھەتا كو حىبەتیبوونى ژى دگەل خۇدا دىنىت، و ھىدەك جاران تووشى وھەم (Delusions) و ھەلۇھسا (Hallucination) كو (ئەھ ھەلۇھسە گرىداپنە ب خۇدى زاروكى ھە) دىت، و نەمانا تىزىبىنىن (Loss Of Insight)، و دگەل دا ژى ھەز و ھىانا خۇ كوشتىن يان كوشتىنا زاروكى ژى لىك دەپكى پەپىدا دىت.

چارەسەرى

بەھرا پترىا فان نەخۇشيان دخۆازن ئەف ئافرمەتە ل نەخۇشخانەيىن دەروونى بەھتە نغاندىن، و باشترە قاويشا ئافرمەت تىدا دەھتە تۆماركرن و نغاندىن ب دەيكى و زاروكان (Mother And Child Unit) فە يا تايبەت بيت، بۇ ھندى دا ئافرمەت ئاگەھدارى زاروكى خۇ ببىت، داکو ببىتە ھاندانەك و پەيوەندى و ئىكگرتنەك (Bonding) دناقبەرا وان دا. و پىدفيە دەيك بەھتە ئاگەھداركرن و تىگەھاندن كو رابىت ب شىردانا سروشتى (شىرى دەيكى)، و بابى زاروكى زى بەھتە ھاندان كو ببىتە خەلەكا پەيوەندى دناقبەرا دەيكى و ئەندامىن دىترىن خىزانى دا. ھەرومسا پىدفيە بەھتەگۆتن بكارئىنانا دەرمانىن دۇە سايكوسىس رۆلەكى گرنگ دچارەسەركرنا دەيكى دا دگىرن. ھندەك جارەن ھندەك ئافرمەت پىدفى ب ھندى نە ل ئاستىن گەلەك خراب و دژوار دا، بۇ چارەسەركرنا وان مفا ز شۇكا كارمبايى (ECT) بەھتە وەرگرتن، و ئەف شىوازە گەلەك جارەن مفايەكى باش بۇ نەخۇشى دگەھىنىت.

ھوشدارى لدۇر نەخۇشىي

گەلەك كەس زفان جورە نەخۇشان و ب رىژميا (۷۰%) ز وان ب ئىكجارى چارەسەر دىن، ھەر چەندە دگەل زاروكبۇننىن لدويف دا رىژا رپوويدانى تا (۱۴ ھەتا ۲۰%) زىدەتر لىدەھىت.

نه خوشيښن د مروونی يښن تاييبت لنك زاروكان

۱- تيځچوونښن پمفتاري و سوزداري و تووره يي كو پترتر ل قوناغا زاروكيني يان سينيله يي دهست پيدكهن.

ا- تيځچوونښن گرځداي ب لاوازبوونا ته كه زكرن و كوپري و زښده لفيني ه.

ب- تيځچوونښن پمفتاري ژ وان:

۱- تيځچوونښن پمفتاري يښن تاييبت دنا ه ژينگه ها خيزاني دا.

۲- تيځچوونښن پمفتاري يښن تاييبت ب خوي زاروكي ه.

۳- تيځچوونښن پمفتاري يښن تاييبت ب گرؤبي ه.

۴- تيځچوونښن پمفتاري يښن تاييبت دلايه ني سوزداريا هم فېشك دا.

ج- تيځچوونښن سوزداري و دهماري (عصاب) ژ وان:

۱- تيځچوونښن سوزداري يښن هاوشيوئ مه زنان.

۲- تيځچوونښن تاييبت ب زاروكان ه.

۲- تيځچوونښن ومارا د مروونی ژ وان:

۱- تيځچوونښن جوري.

ب- تيځچوونښن همه لايه ن ژ وان:

۱- نوتيزم.

۲- شيزوفرينيا زاروكان.

۳- تيځچوونښن كه سايه تيا شيزوفريني.

فەكولىنىن جىياواز نىشان دىدەن كۆ نىزىكى (۷%) ژ زاروكان ل سەرانسەرى جىھانى تووشى تىكچوونىن دىروونى دىن، و ئەف رېژمىە دجفاك و باژىرىن مەزن و تىزى مروف دگەھىتە ئاستەكى بلندتر.

زاروكىن (كور) پتر ژ زاروكىن (كچ) تووشى نەخوشىن دىروونى دىن، و ئەفە زى ژ ئەگەرىن نەدىارە، و ئەف رېژمىە ل قۇناغا سىنلەھى پتر نىزىكى ئىك دىن، و لدەمى پىگەھشتىنى و قۇناغىن لدويف دا ئالىي تەرازوئى بۇ كچى گرانتر لى دەھىت (مى پتر تووش دىن).

لخوارى دى قان نەخۇشيا ب كورتى شلوقەكەين

۱- تىكچوونىن رەقتارى و سوزدارى يىن كۆ ل قۇناغا زاروكىنى يان سىنلەھى پترتر دەست پىدكەن. ژ وان:

۱- تىكچوونىن گریدای ب لاوازیبونا تەكەزكەن و كویرى و زیدەلھىنى فە
(Attention Deficit & Hyperactivity Disorder) (ADHD)

رېژا تووشبوونى ھندەك جاران دگەھىتە (۹%)، فەكولىنىن نوى نىشان دىدەن كۆ ژ ھەر (۱۰۰۰) زاروكان (۶۵) زاروك ب شىومىەكى ئافىنجى، و دناف سىلاندا (۲%) تووش دىن، و ئەگەر ژ (رەگەزى مى كەسەك تووش ببىت ل بەرامبەردا چوار كەسىن نىر تووشى فى نەخۇشى دىن). ھەتا نووكە زى ئەگەرىن فى نەخۇشى دىار نىنن، بەل فەكولىن نامازى ب ھندى دىدەن ئەگەرىن بۇماومى و زىنگەھى ل پىشتن، و قۇناغا زوى يا زاروكىنى دەست پىدكەت.

نەقىن لىخوارى ساخلىتىن وى نە

- ۱- نىشانىن وى بەرى حەفت سالىي دەست پىدكەن.
- ۲- لىقىنەكا زىدە دەيتەكرن، و ئارستەيا وى ديار نىنە و ئارمانجەكا ديارگرى زى نىنە.
- ۳- ئاستى كوپرىي لاواز و كىم دبىت، و شيانىن سەرنجدانى نامىنن و تىكچوون تىدا دروست دبىت.
- ۴- لىقىن و سەماكرنەكا بەرەلايى زى پەيدا دبىت.
- ۵- ب لايەنى كىمقە ئەف نىشانە ل دوو جهان بۇ نموونە ل (مال و قوتابخانى) دەينە دىتن.
- ۶- ئەف نىشانە رپرەويا ئەرك و كارىن ژيانا رپۇزانە يا گۇنجاى دگەل زىيى زاروكى تىك ددەت.

چارەسەرى

دەرمان: بۇ كونترۇلكرن و سنورداركرنا لىقىن زىدە پىشتى هينگى زى بلندكرنا ئاستى سەرنجدان و تەكەزىي و كوپرىي گرنگە، ب تايبەت پىشەتەپىن (ئەم فىتامىن) (ئەو زى جورەكە ژ هوشياركەران)، و بۇ فى نەخۇشىي كارتىكەرە. ھەروسا دروستە ئارامكەرىن بەيزىن وەكى (لارجكتىل) زى بۇ چارەسەرىي بەيتە بكارئىنان، دنوكە دا دەرمانى (ستراتىرا) زى دەيتە بكارئىنان، و دەرمانى (فىنوبارىتون) بۇ فى نەخۇشىي ناھيتە بكارئىنان، چونكى ئاستى ئازراندنى لىك زاروكى بلندتر لى دكەت، و (ئەفە بەروفازى وى چەندى يە ئەوا دگەل مروفىن) مەزن رپۇ ددەت.

فیرکرن: ل پول و جهین تایبەت دا دهیته بکارئینان، لی تیدا ئالافین
هوسا لیبر دەست نینن کو ئاستی سەرنجدانا زاروکی و گھۆرینا ھزرین وی
مسوگەر بکەت.

هوشداریهك تایبەت بقی نه خوشیی

دبیت زیدەلشینا زاروکی ھیدی ھیدی و دگەل مەزن بوونی کیمتر لی
بھیّت، و دبیت ب ئیکجاری دقۆناغا سنیلەیی دا نەمینیت، و پەنگە ھەلچوون
و گوھنەدان و خەمساری لئک زاروکی ھەریا بەردەوام بیت، و بەلکو زی ل
نایندە ی دا جھۆ خۆ بدمتە تیکچوون و نەساختەکا رەفتاری یان تاوانین
بچۆیک.

ب- تېكچوونىن رەقتارى (Conduct Disorder)

رەقتارىن توندووتىز و تاوانىن بچۆك ژ وان نىشانىن بەربەلاقن ل قۇناغا ناپىن ژ زاروكىنىي دھىتە دىتن، و رېژە ھندەك جاران دگەھىتە (۴%)، و دبىتە ئەگەرئ ھندى گەلەك جاران سەمىيان يان ماموستا لىدانى ل دژى وان بكاربىنن، و دھىتە دىتن كو تاوانىن بچۆك ل قۇناغا سىلەيى دا لدويىف تېكچوونىن رەقتارى يىن قۇناغا زاروكىنىي و ل پشت وان پەيوەندىيىن خراب دىمالتىدا ھەين، و تىدا توندووتىزى دھىتە بكارئىنان، يان ژى ئەو خىزان ئىك يان ھەر دوو سەمىيان نەماينە (مىرنە) يان ژى ئەگەر دىك يان باب كەسايەتەكى نەجفاكى بىت يان ژى ئەو بخۆ نەخۇشەكى دەروونى بىت.

ھەرۈسە ئەف نەخۇشە ئەنجامى وان ئازار و نەخۇشىيىن گرىداي خەموكىي يان نەخۇشەگا دەمارى يا دىتر يىن كو لنك زاروكى ھەين پەيدا دبىت، و ب تايبەت ئەگەر دزاروكەكى دا بھىتە دىتن، كو بەرى ھىنگى رەقتارىن توندووتىزى و نەخۇشىيىن دەروونى ھەين.

ئەف تېكچوونىن رەقتارى دابەشى چەند گروپىن لخوايى دىن

ئىك: تېكچوونىن رەقتارى يىن گرىداي دناف ژىنگەھا خىزانى دا، برىتىنە ژ رىكمانەيا زاروكى بەرامبەرى تىشەكى بۆ نموونە (ژن بابى يان ل ئاست پەيوەندىيىن خۆ دگەل ئىك ژ دىك و بابى)، و مەرج نىنە ئەف تېكچوونە بىتە ئەگەرئ رۆيدانا تاوانىن بچۆك.

دوو: تىكچوونىن رەفتارى يېن تايبەت ب تاكى بخۇفە: زاروك بخۇ پى
 رادبىت و بەرھەمى وى بېبەھرىا سوزدارىي يە، كو زاروكى ل سالتىن دەستېنكا
 ژيانا خۇ ھەى يان ژى دبىت ئەگەر بۇ ھندى بىزفريت كو زاروكى ھندەك
 ساخلەتېن تايبەت يېن ھەين، كو دبە ناستەنگ بشىت پەيومندىي باش و
 گەرم و گۆر دگەل كەسىن دىتر دروست بكتە.

سى: تىكچوونىن رەفتارى يېن تايبەت ب گرۆپى ۋە: بەھراپتر ئەو
 رەفتارن يېن كو گرېداى گروپەكى زاروكان ژ دەرۋەى خىزانى، كو پىكفە ب
 (دزىكرنى، رەفېن ژ ۋوتابخانى، ... ھتد) رادېن.

چۆار: تىكچوونىن رەفتارى يېن تايبەت دلایەنى سوزدارىا ھەفېشك دا:
 لدويف خۇدا خەموكى و نىگەرانىي يان نەخۇشەكا سوزدارىا دىتر دەينىت.

نیشانىن تىكچوونىن رەفتارى

• تووندوتىژى: نازار و ئەشكەنجىدانا خەلكى دىتر، زيانگەھاندن ب كەل
 و پەل و كەرستە يان گىانەومرېن خۇمالى، فىرھان، نەوبىن دژوار يېن
 توورەبوونى، ھەزا خرابىكرنى، بەردەوام شەركرن دگەل كەسىن دىتر، ژ
 ساخلەتېن ۋان كەسانە.

• رەفېن ژ ۋوتابخانى (Truancy) و مانا ژ دەرۋەى مالى ب
 بەردەوامى.

• دزىكرن، ۋۆپبەكرن، درەوكرن.

• ۋەخۇارنا ۋەخۇارنىن كحولى و خۇارنا دەرمانىن سرگەر و بېھوشكەر.

چارەسەرى

پروسېسا چارەسەرگىزىنا نەخۇشىيىن پەقتارى بىتنى دەستىشانىكرىنا
نىشانىن نەخۇشىيى بىخۇفە ناگرىت، بەلكو ھىندەك ھاكتەرەين دىترەين ھەين
وھكى:

- كەسايەتيا زاروكى.
- ئەزمون و كاودانىن ژيانا وى.
- ژىنگەھا خىزان و قوتابخانى.

دەمى تىكچوون بەرھەمى كرىز و ئارىشەكا خىزانى بىت، زاروك
مەترسىيى ل سەر جىگىريا خىزانى دروست دگەت، وھك نموونە (پىك نەكرىنا
ژن و زەلامى، ژىكجودابوونا ھەقزىنان، مىرنا سەمىيانى زاروكى، ھەرداربوون،
بى كارى، ... ھتد).

چارەسەرگەر خۇ دەندىرا دىبىنىت ھارىكارىا فى خىزانى بەيتەكرىنا دا
بىسەر نەھامەتى و نەخۇشىن خۇدا زال بىن، و پىشتى ھىنگى نەوبەيا زاروكى
دەيت كو ب پىكا چارەسەرىا پەقتارى و خىزانى دەيتە چارەسەرگىزىنا.

بەل دەمى ئىك ژ دىمىك و بابا نەخۇشىا دىروونى ھەبىت پىدقىيە
ئىكەم چار ئەو بەيتە چارەسەرگىزىنا، و پىشتى ھىنگى ب پىكا چارەسەرىا
دىروونى چارەسەرىا زاروكى ژى بەيتەكرىنا، و ئەگەر نەخۇشىا وى دەيكى يان
بابى گەلەكا دزوار بىت، و كارتىكرىنا لىسەر ئاستى شىيانا خىزانى بۇ
پەرومىدەرگىزىنا زاروكى بگەت، پىدقىيە ب ھىندىيە خىزانەك دىتر بەيتە دەست
نىشانىكرىنا (دا زاروك دگەل بژىت)، ھەلبەت جەي ئامازە پىدانى يە بەيتە
گوتىن پىدقىيە زاروكىن بچۆيك ژ دىمىك و بابىن خۇ نەھىيە دابرىنان بىتنى

جارین تەنگاڧ و دژوار دا نەبیت، بەلێ ئەو زاروکیڤ مەزنتەر ئەگەر ژ خیزانی
دویر ببن بۆ نموونە دوان قۆتابخانین ب شەف و پۆژ (زاروک تیدا دژیت)
تارادەکی دی باشتەر بیت.

بەلێ ئەو تیکچوونین گریڤای سوزداری و وژدانێڤە پیدڤیە ئەگەرین
وئ بهینە چارەسەرکرن.

ج- تیکچوونین سوزداری و دەمارى (دابەشی سەر دوو جورا دبن)

۱- تیکچوونین سوزداری (دەمارى) وەك كەسین مەزن:

بەهرا پتیا جورین وئ وەکی یین مەزنانە لەوما لڤیرئ ئەم دی بتنی
جورەکی جیاوازی شلوفەکەین، کو ترسە ژ قۆتابخانئ (School Refusal)
جورەکی فوبیایی یە، کو بخۆ جورەکی نیگەرانی ژیکشەبوونی یە کو زاروک
حەز ناکەت بجیتە قۆتابخانئ، و ب تووندی دژی قئ چەندئ یە و سبیدەهیا
خۆ ژئ ددەتە پاش، هەر چەندە دبیت ناستئ فان زاروگان یئ خواندنی یئ
باش ژى بیت، بۆ چارەسەرکرن قۆتابی پێشنیار دەیتەکرن چارەسەر یا
رەفتاری دگەل دا بهیتە بکارئینان، و هیدی هیدی بزڤریتە قۆتابخانئ، و
دبیت ئەگەرئ نەچوونی بۆ قۆتابخانئ ئەگەرەکی دموونی یئ دژوار یان ژبەر
کاودانین ژینگەها خۆدئ قۆتابخانئ بیت، یان دبیت ژى ئەگەر ئەو بیت
زاروکی تشتین دیتەر ل خیزانی دا بخۆ کرینە نارمانج.

ترس ژ قۆتابخانئ جیاوازه ژ رەڤین ژ قۆتابخانئ (Truancy)، کو بخۆ
تیکچوونەک رەفتاری یە، و تیدا زاروک ژ قۆتابخانئ درمڤیت یان ب ئیکجاری
ناچیت، بەلێ نازڤریتە مائ و ل دەرڤەى خیزانی دمینیت، و دەمئ خۆ
دبۆرینیت، و ناستئ فان جورە قۆتابیان گەلەکی لاوازه، و دبیت ل نایندەى دا
تووشی تاوانین بجۆیک ببن.

۲- تېكچوونىن پەقتارى يىن تايبەت ب خۇدئ زاروكى فە.

گەلەك جورن و گرنگرتىن وان ئەفەن لىخۇارنە:

۱- ھەستىارىيا جفاكى: (ھەروسا نافى وئ شەرمىنيا جفاكى يە)،
سەربارى ھندئ كو زاروك دگەل يىن دىتر ھەلئسوكەفت و دانوستادنى دكەت،
بەلئ ژ ھەبوونا بيانان دلگرانە، و ھەست ب بەختەومرى و ئارامىي ناكەت.

۲- نەخۇشىيىن دەمارى يىن تايبەت ب زاروكان فە: دىبىت ھەبوونا
نىگەرانيا زاروكان بىيە ئەگەرى ھندئ ئاستەنگ بۇ دروست بن، كو نەشيت
پەيوندى و ھەلئسوكەفتەكا سوزداريى دگەل خەلكى دىتر ھەتا كو كەسوكارىن
ناسيار و نىزىك زى دروست بكەت، و سەر بۇرا نەخۇشى نىشان ددەت، ئەف
كەسە تووشى گەلەك زەحمەتيا دۇيانئ دا دىبىت، و گفاشتىن دەررونى لىك
پەيدا دىن، و تىدا زاروك ھەز و ئارەزوويىن تووندووتىز لىك خۇ تەپەسەر
دكەت، و ل شوينا وان تووشى گوشەگىرى و خۇدانە پاش و گريان و ھندەك
جاران خەموكى لىك پەيدا دىبىت. ئەف جورە نەخوشىيە ۋەك ئىك تووشى كىچ
و كوران دىبىت، و چوو پەيومندىيەك دگەل وئ و لايەنئ جفاكى يى خىزانا
زاروكى نىنە، و دىبىت بەرھەمئ ھندەك ئارپشا و ئاستەنگىن گرىداى ب
قوتابخانئ فە يان زى ئەگەرمكى ۋەك ژىكفەبوونا خىزانئ ل پشت بىت. بۇ
زانىن پىريا كەسىن تووشبووى خۇدان ئاستەكى باشى خۇاندنىنە.

۳- تېكچوونىن گرىداى ب گۇنجاندىنا جفاكى فە: گرنگرتىن جورىن وئ
لاربوونا پشتگىرە (ھەلبۇارتىيە)، كو تىدا زاروك ھەز ل جھەك تايبەت كو
دگەل باخفى ناكەت، بەلئ ھەر ئەف زاروكە ل جھەك و ھەلئويستەكى دىتر ب
شېۋەكى ئاسايى دئاخفىت. ھەروسا ھندەك جاران ئەف نەخۇشىيە بۇ
تېكچوونا پەيومندىيىن زاروكى دگەل كەسىن دەوروبەر دزفريت، نەخاسە
ئەگەر زاروك گەلەك ژ لايى دەيك و بابان فە بىيەتە پشتگوھ ھافىتن، يان

پهفتارهك دگهل دا بهیتهگرن ههستیڻ نهوهك ئيك بهرامبهه خهلكی لڼك زاروكی دروست دبن، یان ژى زاروك تووشی گوشهگیریا سوزدارى و نهگونجاندن و ههلسوكهفتنى دگهل خهلكی دیتر دبیت، و ههرومسا بگههیته ئاستهكى نهخوش بهردهوام دترسهكا مهزن دا بژیته، و نهچار بیت ههمی دهما یی هوشیار و فهقهتاندی بیت، و چافدیږیا خهلكی دیتر بكهته، و دكاودانهكى هوسا دا بژیته كو ههه دهمهكى نهو چافهړی هندى بیت دى تشتهك یان رویدانهكا نهخوش سهردا بهیته. یان ژى دبیت ئاستی پهفتار و ههلسوكهفتكرنا زاروكی گهلهك ژ سنورین خو یین سروشتی دهرباس ببیت، ب پهنگهكى كو چوو ترسهك یان شهرمهك لڼك نهمینیت، و زاروك وان پرانسیسا یین دنافههرا خو و خهلكی دیتر ب چوو پهنگهكى ل بهرچاف نهگریته.

۴- بخوفه میزكرنا ب شهفی: ژ نهخوشیڻ بهربهلافه پشته ژیبی (چوار یان پینچ) سالیڼ ئيكی دهیته دمستنیشانكرن. (۱۰٪) ژ زاروكان بخوفه دگریته، و كور پتر ژ كچان تووش دبن، و دبیت فاكتهرین بؤماومی پؤلى تیدا ببینیت. نهف نهخوشیه دناف تهخین جفاکیږن ئاست نزم پترتر دهیته دیتن، و دگهل دا ژى هندهك تیكچوونین سوزدارى یان پهفتارى یان تیكچوونین وهرارا دهروونى ومكى (پاشكهفتنا شیانیڼ ئاخفتنى، و پښهچوونى یان سهرنهكهفتن دخواندنئ و ... هتد) دهینه دیتن. ههرومسا كولبوونا بؤریږن میزكرنى ب تایبته دزاروكین كچ دا پؤلهكى دیار دفی جهندى دا دگیرن، و دفان جوړه كاودانان دا ژانهك دبنی زكى دا دهیته ههستهپكرن، و پشته چارهسهركرنا وى ژى نهف بخوفه میزكرنه چارهسهه دبیت.

ئەھ نەخۇشەيە بىقى رەنگى لىخۇاى دەھىتە چارەسەرگىن

ا- لدويف شىنانان ياباش ئەوۋە زاروك ب شەقى تىشتى شل نەفەخۇت، و بەرى نىستىنى بىجىت بىمىزىت، و ب شەقى چارەكى يان دووچاران زاروكى بۇ مىزگىنى ھوشيار بىكەن.

ب- چارەسەرگىن ب دەرمانان: دەرمانىن سى خەلەكى يىن دۇى خەموكىي و نەخاسمە زى (توفرانيل) بۇقى چەندى يى كارتىكەرە.

ج- چارەسەريا رەفتارى: كەرەستەيەك تايىبەت بناقى زىمك و لىخىف بۇقى مەرەمى دەھىتە بىكارئىنان.

د- ب رىكا ھىندەك رەھىنانىن وەرەش و لىقىنى يىن سىق.

۵- بىخۇفە بىسكىرن ل جەيىن دىتەر: ھىندەك وەكى بىخۇفە مىزگىنى يە دىبىت بىشكەك زوى دگەل دا بىت. بۇ زانىن ھىندەك زاروك تووشى كولبوونا جەي (دەست ئاڧا ستىر) دىن، و چارەسەرگىن فى ئارىشى زى دى فى چەندى ژ ئاڧىبەت.

۶- تىرتى بوون دىناخىتىنى دا: تىشتەكى بەرەلەڧە و نەخاسمە دىخىزانىن ھەزار و كىم دەرەمەت دا، و ب نەساخىەكا دەرەونى ناھىتە ھۇمارتن، گەلەك چاران دىقۇناغا سىلەيى دا نامىنىت، بەلى ھىندەك چاران ژ ئەگەرى رۇدىا خىزانى و گىفاستىن وى لىسەر زاروكى بۇ رۇبىپ رۇى بوونى ئەنجامىن نەرىنى ژى پەيدا دىن.

۷- تىكچوونىن دىتەين تايىبەت ب زاروكىنىي. ڧە: ترس ب تايىبەت ژ زاروكان، غىرە ژ خۇشك و برا، نىگەرانى ژ جودابوونا دەبىبابان.

۲- تېكچوونىن ومارا دەررونى

- ۱- تېكچوونىن جورى: ئىك زلايه نىن ومارا دەررونى بخوفه دگريت، و لايه نىن ديتر وەكى خو دسروشتى نه بۇ نموونه ئەفین لخواړى بخوفه دگريت:
- تېكچوونىن زمانه وانى و ئاخفتنى.
 - تېكچوونىن كارامه يى يا لقينى.
 - تېكچوونىن په يومنديدار ب لايه نى شيانين قوتابخانه يى هه.
- ب- تېكچوونىن هممه لايه نى (دشياندايه نافى وى بنافى سايكوسيس لنك زاروكان) بهيتە دانان، و ئەفین لخواړى ژ وان تېكچوون و نه خوشيانه:

ئىك: ئوتيزم

(Autism)

پېژا تووشبوويين وى دگه هيتە (۲ هه تا ۴) زاروكان دناف هەر (۱۰،۰۰۰) زاروكان دا، و دناف كوران دا بهر به لافتره، و نه خوشى پترتر دماوى بهرى (۳۰) هه يفين ئىكى ژ ژيى زاروكى دمر دگه فیت. سى ساخله تين ديارين وى ئەفین لخواړى نه:

۱- بى سەرو بهرى دسەرمەريکنا سوزداريى دگهل خەلکى ديتردا، و خو دهندى دا دبينيت كو زاروك خو ژ تەماشە کرنا راستە وخو يا ناف چافين کەسین دويتر دپاريزيت، چوو نيشانهك ژ نيشانين کەيفخوشى و خوشحال بوونى لنك ناهينه ديتن دەمى کەسەك هەلبگريت يان زى ياريان دگهل دا بکەت.

۲- نەتەمام بوونا رەموشا ئاخفتنى و لايه نى زمانه وانى: ب جورەكى زاروكى چوو شيانين ئاخفتنى لنك نين، و ناناخفیت يان ب شيوميه كى نه ناسايى دناخفیت بۇ نموونه بتنى ئەو تشتى بۇ دهيتە گوتن وەكى بلبلى دووبارە دگەت، يان وشەيا بەروفازى جە و كارى وان بكار دئينيت.

۳- گەلەك ل سەر ھىندەك كار و كىرياران يى پۇد و پىكمانەيى يە، بۇ
نەمۇنە چەوانىيا خۇارنى يان ل جەھەك تايىبەت بوونا تىشتەكى. و ھەر جورە
گھۇرىنا دىقۇ چەندى دا بېيتەكرن دىيتە نەگەرى پەيدابوونا پەقتارىن
تووندووتىز لىك.

۴- چوو جورە ئامادەيەك لىك نىنە بۇ پىشكدارىكرن دىكارلىكرنەكى دا
نەب پىكا دىرېرىن يان چاقلىكرن يان يارىكرنى، و خۇشى وەرگرتنى دگەل
خەلكى دىتر.

زاروكىن ئەف نەخۇشىە لىك ھەي دىقۇبوونى دا تووشى ئاستەنگان
دىن و دلاواز و خافىن، و لىقنىن وان بى سەروبەر و بى ئارمانچ و دووبارە و
روتىنن، و ۋەك ئىكەن.

پىشتى كو زارافى (پەنگىن ئۆتىزىمى) دەرگەقتى، و تووشبووېن وى
ھەمان تايىبەتمەندى و ساخلەتېن ۋەكى نەخۇشيا ئۆتىزىمى يابەرنىياس ھەين،
پىزا بەلاقبوونا قى تىكچوونى خۇ گەھاندىە (۱) زاروك ژ سەرجمەى ھەر
(۲۶) زاروكان، و پىزا تووشبوونا (كوران چۆار جاران پىترە ژ يا كچان)
قەكولىنېن فان سالىن دوماهىكى نىشان دىدەن ئەگەرىن جودا جوداين
بۇماۋىمى و دووگىيانى و ژىنگەھى ل پىشت قى نەخۇشىە نە.

چارەسەرى

بۇ وان نەخۇشىن تىكچوونا پەقتارى يا دژوار لىك ھەي دەرمان دىيەنە
بىكارنىنان، و ھەرومسا دەرمانىن بىھووشى (صرع) ئى ژى بۇقى چەندى ب
تايىبەت ل قۇناغا سىلەيى دىيەنە خۇارن، و پىدقى ب ھندى ھەيە زاروك
بېيتە فىركرن دا بىشېت ب شىۋەكى باش و ژىھاتى مفاى ژ ژيانا خۇ يا
فىركرنى دگەل ماموستا و قوتابيان و ھژمارەك ژ زاروكان وەرېگىت، و

ھندك جاران بۇ ۋى مەرھىمى پېدىقى ب ھەبوونا ھوتابخانەيىن ب شەھ و رۇۋى
 نە (كو تېدا فېرگىرنا تايىبەت دەھىتە بكارئىنان، بۇ ھندى رەھتارىن زاروكى
 بەھىنە نامادەكرن). چوو پى نەفەيت پېشكەشكرنا پىشتەفانى و ھارىكاريا
 خىزانى ۋى بۇ چارەسەركرنى يا گىرنكە.

ھوشدارى

پېشبينىكرنا ھۇناغىن نەخۇيى ئەھ چەندە گىردايە ب دروست
 دەستنىشانكرنا ئەگەر و ھاكتەرەن دروست بوونا وى، و چەوانيا
 سەرەدمرىكرنى دگەل دا. ب شىۋمىيەكى گىشتى ئەھ كارە بىزەحمەتە، و پىترىر ۋ
 نىفەكا زاروكىن تووشبۇى ب (رەنگى ئوتىزىمى) پېدىقى ب چاھدىرىيەكا تايىبەت
 يا نۇشدارى نە بۇ ماۋمىيەكى دوير و درىژ، و بەلكو ۋى ھەتا ھەتايى. ھەبوونا
 زمانەوانى و ئاخفتنەكا باش بەرى (۵ پىنج) سالىى لىك زاروكى نىشانەك
 باش و ئەرىنى يە، و ب شىۋمىيەكى گىشتى ۋەكولىن نىشان ددىن كو:

- ۱۲% گەلەك باشن.
- ۱۰% پىچەك باشن.
- ۲۰% تارادىمىيەكى پەسەندىكرىنە.
- ۴۶% ب شىۋمىيەكى نەگەلەك باشن.
- ۱۲% ۋى گەلەك خراب دەھىنە پېش بىنىكرن و ھوشدارىدان و بىريار
 لىسەردان.

دوو: شيزوفرينيا زاروكان

شيزوفرينيا زاروكان هاوشيوهيا مروفتين بېگههشتى و مهزنه، تېدا نشيانين وهكى وههم و ههلووسان و رھفتارين نهئاسايى دهينه ديتن، و چارمەسەرى زى وهكى چارمەسەركرنا تووشبوؤين مروفتين مهزنه، ئەف نهساخيه ب دهگمەن گەلەك كيم بهرى (۸ ههشت) ساليى و بهرى سنيلهئى روى ددمت.

سى: تىكچوونا كهسايهتيا شيزوفرينياى

دفى جورى تىكچوونى دا زاروك شەرمين و گەلەك هەستيار و ناسكە، حمز و ئارمەزوويا گوشهگيرى يا لنك هەى، و پشكدارى دگەل خەلكى ديتردا ناكەن، و پەيوەنديين وان دگەل هەفالان گەلەك دلاوازن و هندەك جاران زى جوو پەيوەنديەك لگورى نينه.

ئەوا جەئ سەرنجدانى يە دماوى خواندنا قوتابخانى دا ئاستى فان زاروكان گەلەك كيم دبیت بىي هندی جوو پەيوەنديەك ب ئاستى هوشى و ميشكى فە هەبیت، بەلكو ئەگەرئ وئ نهفیانا وانە بو خواندنى و پشكداريكرنى دفى پروسيسیدا. ئەوا پیدفیه لفيئرئ بهیتەكرن ئەوه شيانين نهخوشى بو مالبات و ستافى و قوتابخانى بهينه رۇنكرن و تيگههاندن، و زورى لئ نههیتەكرن بو هندی ژ لايەنى جفاكى فە پشكدار و جالاک بیت.

چەرخى نەشيان و ئاستەنگىن فىربوونى

(Learning Disabilities)

(ئافىۋىيى جازان پاشكەقتنا مىنتالى بويىە)

رەۋشەكە تىدا ومرار و گەشەيا مىنتالى (عقل)ى لىك زاروكى رادوھستىت يان زى تووشى كىماسى و نەمتام بوونى دىبىت، و پىر ژ قۇئاغىن بەرى پىگەھستىنى دىار دىبىت، ژ ئەگەرېن كارتىكرنا دەمى ژ دەيك بوونى يان زى ئەگەرېن زىنگەھى وەردىگرىت و دروست دىبىت. بۇ زانىنا ئاستى وەرار مىنتالى چەندىن جورېن پىقەھران دەيتە بكارئىنان، داکو شىانېن فىربوونى و رەھتارېن جفاكى لىك زاروكى ب پىقن، ژ وان شىوازان ھاوكىشەيېن ھوشى (IQ) يە، كو برىكىن جورا و جور لدويف ژيىى زاروكى دەيتە بكارئىنان، ئەگەر ئاستى بىرتىزى لىك زاروكى دىناف بەرا (۹۰ نۆت) تا (۱۲۰ سەد و بىست) پلا بىت ب ئاستەكى ئاسايى دەيتە ھۇماركرن، بەلى ئەف رېژمىە بۇ كەسىن تووشبووى ب نەشيانېن فىربوونى دگەھىتە دىن (۷۰ ھەفتى) پلەيان دا، ئەو كروپى دگەھىتە دىناف بەرا (۷۰ ھەفتى) تا (۹۰ نۆت) پلەيان ب كول فىربوويان (بطلئى التەلىم) دەيتە ھۇماركرن.

ئەگەرېن وى گەلەكن و گرنگىرىنېن وان زى

۱- تىكجىوونېن ب كرۇمۇسۇم و دووگىيانىي ھە گرئىداى.

۲- ھەودانىن جورا و جورېن وەكى: وان ھەودانىن ژ دەيكى بۇ زاروكى دەھفالىبجۆيكى دا دەيتە ھەگواھستن، وەكى (ھەسبەيا ئەلانى، نەخۇشيا ژەھرى، توكسوبلازموسز، انفلونزا)، و ھەروەسا ھەودانىن دژوارېن چەند سالىن دەستېكا ژيانى وەكى ھەودانىن (سەھەيا و مىشكى) تووشى زاروكى دىن.

۳- ژمھراوېبوون ب تشتين جورا و جور؛ ومكى ژمھراوېبوون ب پړاسى،
ھەروەسا ښه ځوارنېت كچولې، كو تېدا دھېته دېتن زاروكېن دمېكېن وان
ښه ځوارنېن كچولى بكاردينېن پتر تووشى نەشيانېن ښېربوونى دېن بهروارد
دگهل ژنېن وان ښه ځوارنان بكارنائېن.

۴- نەخوښيا ھەلبوونا مېشكى.

۵- زمركيا دهمى ژدەيك بوونى.

۶- بزەحمەتى يا ژدەيك بوونى.

۷- خرابيا ځوارنې ژ لايى دمېكى و زاروكى ښه، و كېم بوونا پړزا خوئ
نەخاسمە دھەر (۲ دوو) سالتين ئيكى ژ ژيانا زاروكى.

نیشان

دبیت ومكى نەخوښيېن (مەنغولى، مەزن بوونا مېشكى و بچويك بوونا
مېشكى) بېت، نیشانين ښى نەخوښيې ژى لدمستپېكا زاروكينيى ناشكرا دېن،
و ھندەك جارن پېشبينى دھېتەكرن ژ بهر ئەگەرېن توشبوون ب ھندەك
نەخوښيېن دژوار لقوناغا زاروكينيى زاروك تووشى پاشكەفتنا مېشكى بېيت.

جارېن دېتر ناشكەراكرنا نەخوښيې بشتى ماوميهكى روى ددمت، و
ھېنگى ھېدى ناستى ومرارى ژ وى ناستى پېلغى و لدويغ ځوناغ و ژيى
زاروكى درەنگ دھېتە ھژمارتن. و ھندەك جارن ئەځ چەندە گەلەك پاش
دكەښت، كو لدەمى وەرگرتنا زاروكى ل ځوتلېخانې ناشكرا دبیت.

چارەسەرى

وہك يا دیار ھەتا نوکەزى زانستى نۆشدارى نەگەھشتىە وى ئاستى چارەسەرىنى، كو بشىت ھوشى مروفى پىش بىخىت، و سەربارى ھندى كو ھندەك گوتن لفى بىافى و لدۆر ھەبوونا ھندەك دەرمانان بۆ فى مەرەمى ھەنە، بەلى ۋەكولىنىن پەسەن ھىستان راستيا فى گوتنى نە سەلاندیە، لەوما لفىرى پىدفىيە تەكەز لدۆر تەومرین سەرمكى بەيتەكرن كو تەومرئ پشەفانى و پاهىنان و بەرھەفكرنا نەخۆشانە.

۱- پاراستن ژ نەخۆشيا نەشیانین چەرخی فیروبوونى؛ ب ئىك ژ وان بابەتین گرنگین گرىداى ب چافدیريا تەندروستا دەستپىكى دەيتە ھزمارتن، و ب چۆار قۇناغان دا دەر باز دبیت ژ وان:

۱- قۇناغا بەرى ژ دەىكبوونى؛ ب رىكا ۋاكسىنكرنا دەىكى لدزى نەخۆشیين ومكى (حەسبەيا ئەلانى و... ھتد)، و راویژكاريا بۆماومى، و رىكخستنا خىزانى دەيتە ئەنجامگرتن.

ب- دماومى دووگيانى دا؛ ب رىكا (گرنگى دان و پويەتەپىكرن ب ئافرمتا ب دووگيان و سەخبىرىكرنا وى، و پىدانا خۆارننن تايبەت ئەوین دزەنگین و تزی (خۆى و ترشافولىك)، و پاراستنا وى ژ دەرمانین ب زیان و ۋەخۆارننن كحۆلى و نىكوتینا جگارا، پىسبوونا ژینگەھى و ب تايبەت پساسى، و پافزكرن ژ نەخۆشیين جورە و جورین كو تووشى ئافرمتا ب دووگيان) دبن، و بزافكرن بۆ چارەسەركرنا وان نەخۆشیان، و ئاشكراركرنا بەرومخت يا وان كاودانین زاروك دەھەفالبجۆيكى دا تووشى خەلەتى و شیوانى دبیت، و دیتنا رىكەكا گۆنجاى بۆ ژبەر برنا كۆرپەلەى.

ج- قۇناغا ژ دمیكبوونی: گرنکی دان ب ئافرمتا ب دووگیان لدهمی ژ دمیكبوونی و پاراستنا وی ژ زهحهمتیا ژ دمیكبوونا زاروکی، فهتسین یان ناستهنگی دبېهن هه لکیشانی دا، و زووی چارهسه رکرنا فی رهوشی. پشکنینا زاروکی و ئاشکراکرنا ههر تشتهکی نه چافه ری لدهمه کی زوی و دبه روهخت دا، و چارهسه رکرنا وی بهری کو ببیته درمنگ. بۆ نموونه نه گهر زاروک تووشی کیمبوونا فه ریژین (رژینه را دهرقی) یان نه خوشیا (فینیلکتون یوریا)، یان مه زنبوونا میشکی ببیت، و دبیت بۆ چارهسه رکرنی دهرمانین دژه خه موکیی (Anti Depressant) بهینه بکارئینان، نه خاسمه نه گهر پیدفی ب هندئ هه بیت.

د- قۇناغا پشتی بوونا زاروکی: جیبه جیکرنا کارئ فاکسیندانا زاروکی، ریگریکرن ژ تووشبوون ب نه خوشیین و مکی (هه ودانان ب هه می جورین وی فه)، و چارهسه رکرنا وان ب باشترین و بدروسترین شیوه و زووی و پشتی رۆیدانا نه خوشی. هه روهسا کونترۆلکرنا نه خوشیا بیهوشی (صرع)، و پاراستنا زاروکی ژههر رۆیدانه کا نه فیای و دژوار یان قوتان و خراب هه ئسوکهفت و سه ردهمریکر دگهل دا، پشتگوهافیتن و پیسبوونا ژینگه هی ب گرنک و پیدفی دهیته زانین.

۲- راهینان و ئاماده کرنا زاروکین تووشبووی: نهف چهنده ب رپکا راهینان و چاقدیری و سه خبیریا وان ژ لایئ ساخله میی و جفاکی فه دهیته کرن، و پاراستنا وان ژ رۆیدانیئ نه خوش و خراب سه ردهمریکر دگهل وان، و خراب بکارئینانا وان بۆکارین نه دشیانین وان دا دهیته جیبه جیکرنا. پیدفیه بهینه راهینانکرنا دا بگه هه وی ناستی کو باشترین شیوه مفای ژ شیانیئ خویین مینتالی وهر بگرن.

ئامادەكړن: لايەنهكې گړنگ و كارتېكهړه بؤ هندى ناراسته يې ژيانى و
لايهنى جفاكى لىك نه خوشان بهيته دياركړن و بهرچاف و مرگرتن، و نه ف كاره
نهركهكې سهرهكيې لايه نين پهر و مرده يې و جفاكى يه، كو ب هه ماهه نكي
هاريكار يا لايه نين ساخلم يې دكهن.

لاوازا فیربوونی (Slow Learneng)

ئەو زاروکیڭن دفیربوونی دا دلاواز ئەو زاروکن ئەوین ھندەك شیانیڭن گریډای ب لایەنی ئەکادیمی و ژمیریاری و ناخفتنی دا ناستەکی لاواز ھە، و پروسیسین میسکی یڭن ناست بلندین وەکی (تیگەھستن، و ژیک جوداکرن، و شروڤەکرن، و ئەنجام دەرئێخستن، و بیرھاتن، و چارەسەریا ئاریشەیا، و ڤەگواستنا رێکخەستی ژ ھزرەکی بۆ ھزرەکا دیت) لئک وان لاوازی تیدا دەیتە دیتن. لدویف تاقیکرنین تیتیتست دھاوکیشەییڭن ھوشی دا ناستی ھوشی (IQ) دناڤ وان دا دکەڤیتە دناڤبەرا (۷۰ تا ۹۰) پلەیان دا، دگەل ڤی چەندی دا ئەڤ گروپە ناکەڤنە دچۆارچووڤی وی گروپا ناستی ھوشی لئک وان کیمتر ژ (۷۰) پلا، بەلکو وان زاروکیڭن تووشی نەخۆشیڭن نەشیان و ناستەنگیڭن فیربوونی (Learning Disabilities) بووین بخۆڤە دگریت.

ئەڤ چەندە دبیتە کیم و کاسیەکا گریډای کار و ټەرکی کۆئەندامی دەماریی ناومندی دزڤریت، سەرباری ڤی چەندی نەشیانیڭن وی بۆ ئەگەرەکی بتنی نازڤریت، و ئەگەرین وی گەلەك جورا و جور و دئالوزن، لەوما بۆ سەردەمریکرن دگەل وان تووشبوویان پیلڤی ب ھەبوونا پرۆگرامەکی تایبەت یی پەرودەیی ھەیه، بۆ چاڤدیڤری و سەخبیریکنا وان کەسان. ب شیومەکی گشتی ئەگەر مە بڤیت بەراوردیەکی دناڤبەرا وان زاروکان دا بکەین دگەل زاروکیڭن ئاسایی دی بینین ئەڤ زاروکه دەست ھندەك ژ وان ناستەنگان دنالڭن، کو دبیاڤەکی بتنی یان چەند تایبەتمەندیڭن پەفتاری دا دبەن رێگریەك لہەر شیانیڭن وان بۆ فیربوونی، گرنگترینڭن ڤان تایبەتمەندیان ئەڤین لڤواری نە:

۱- رەفتارىن دىناھ پۇلا خۇاندنى ۋە قۇتابخانى دا:

زىدە لىلىقلىق جىقچۇكى، زەخمەت دەست پىكرن يان بدوماھىك
ئىنانا كارەكى ۋە سەرنجا وان يا پەرت ۋە بەلاقە، پويىتە نەدان ب پەرنىسىپ ۋە
پىنمايىن ئاخقىتى، ۋە ھەستىكرن ب مەندى بوونى، گەلەك نەئامادىبوون
دقۇتابخانى دا گرى ۋە بىدەنگىكەكا زىدە، ۋە خۇدانەپاش ۋە گەلەك پىشتىگىرى دان
بەكەسىن دىتەر، ھەبوونا ئاستەنگىن خۇ گۇنجاندىنا جىقكى، زىدەمبارى ھەبوونا
نىشانىن نەباومەپىكرى دقۇاندنى دا.

۲- دىياھى خۇاندنى دا:

ئەھ جۈرە زارۈكە تىكەلىي دگەل وشە ۋە پىتەن ۋەك ئىك بۇ نەمۈنە
(ج - ح - خ) دكەن، ۋە بۇ خۇاندن ۋە دۈيىقداچوونا ھىلەكى مفاى ژ تىلا خۇ
ۋەمردگىرىت، ۋە ھەزۈنارمەزۈيا وان بۇ خۇاندنى يا لاۋاز ۋە كىمە.

۳- دىياھى ژمىرىارى دا:

ئەھ جۈرە زارۈكە پەرسە كىرىرىن ژمىرىارى پىن ئالۋز ۋە بىزەخمەت
باش تىناگەھن، ۋە پىن سەرمكى ژى باش نزانن، ۋە نەشەن جىاۋازى دىناھ بەرا
ستۈينا بۇشاھيان دا بەكەن، بەكارئىنان ۋە مفا ۋەمىرگىرتن ژ ژمارە ۋە سىمبۇلا لىك
ۋان تىشەكى بىزەخمەتە.

۴- دىياھى ئاخقىتىدا:

ئەھ جۈرە زارۈكە نەشەن ۋەك پىدېقى ۋە ب درۈستاهى پىتا (ھ)
دۈشەپەكى دا بەكاربىنن، ۋە نەشەن بۇ ھەر پىتەكى دىنگەكى گۇنجاى ب
درىخن، ۋە پىت ۋە وشەيا بەروفاژى دكەن، يان ژى ھەندەك جازان پىتەكى
دۈشەپەكى دا زىدە دكەن، يان لاددەن ۋە نەبىژن، يان بەروفاژى دكەن.

۵- دىيافى نىڭسىن و پىنقىسىن دا:

ئەڭ زاروكىن ئەڭ ئاستەنگە ھەين نەشپىن بەردەوامىي ب دويغداچوونا
وشەيان دەيىلەكيدا بدەن، و نەشپىن دووبارە ئەو تىشتىن لىسەر تەختەى ھاتىنە
نىڭسىن لىك خۇ تۇماركەن و بىنقىس.

۶- دىيافى پىقتارىن گرىداي ب دىربرىنا زارەكى ڧە:

دەدەسپىكرنا ئاخفتنى دا تووشى نىگەرانى و گۇمانى دىن، و دىناڧبەرا
ئاخفتن و ژيى وان دا چوو گۇنجاندىنەك نىنە (ئانكو ئاخفتنىن وان نەلدويڧ
ژيىى وان).

تايىبە تەندىيىن لەشى

ئاستى گەشە و ومارا لەشى ڧان زاروكان نەوەكى ھەڧالپىن وان يىن
ئاساينە، و ئەڭ جورە زاروكە بدەست ھىندەك نەخۇشپىن بچۆيك دىنان و ب
گشتى دىلاوازن و لەشەكى زىندى و ھوشيار نىنە، و ھىندەك كىماسىيىن لەشى
وەكى كىماسىيىن گرىداي ب لايەنى (ئاخفتنى، گۆھلىبوونى، دىتنى، دانانى،
و... ھتد) يىن لىك وان ھەين.

دەستىشانىكرن

ئاشىراكرن و دەستىشانىكرن دروست و بەرۈەخت بۇ ژيان و ئايندەيى وان زاروكان گەلەكا گرنگە، بەل ژبەر ئەگەر ئىن وەكى تىيىنى نەكرن نىشانىن قى نەخۇشىي (كو بۇ ئەگەر ئى نەزانىن و نەشەرمەزايە دىك و بابان دزقريت) گەلەك جارەن پىرۇسىسا قەدىتن و دەستىشانىكرن قان نەخۇشيا درەنگ دەيتە نەجامگرتن، بەهرا پىر ئەف چەندە (دەستىشانىكرن) پىشتى كو زاروك ل قوتابخاننى دەيتە وەرگرتن چىدىبىت، دەمى ماموستا ھەست ب ھندى دكەن ئەف جورە زاروكە ل چاف قوتابىيىن دىتر درەنگىر ھىرى تىشان دىن. (ژبەر قى چەندى زانىنا قان جورە زانىريان بۇ ماموستايان بگرنگ دەيتە زانىن، بۇ ھندى بشىن زوى ژ وان تىيىنيان ئاگەھدار بن).

ئەف چەندە و ئاشىراكرن دروست گرئدايە ب ئە نجامىن ھندەك كىريارنى وەكى ئەقنىن لىخوارى:

۱- ھەلەسەنگاندنا پەرومردەيى: ماموستا ل قوتابخاننى بقى كارى رادىبىت، و پىشاخۇ ب تىيىنيكرن و ھەسفىكرن و شىرۇقەكرن شىاننى زاروكى دىفېربوون و رەفتارىن جفاكى و لايەننى ھەلچوونى دناف پولى و دەرۋەى پولى دا، و ھەرومەسا دويىفدا چوونا پىژا ئامادەبوونى ل قوتابخاننى دا گرئەدەت.

۲- ھەلەسەنگاندنا جفاكى: ئەف چەندە كارى قەكولەرى جفاكىە و ب رىكا قەكولىنان لدۇر وەرار و گەشەكرن زاروكى و رەوشا وى يا جفاكى و نارىشە و ئەو ئاستەنگىن تووشى خىزانى دىن دەيتە نەجامگرتن.

۳- پىشكىنىننى نۆشدارى: بىسپۇرىن نۆشدارىا ساخلەمىي پى رادىبن، و ئەف چەندە بۇ مەرەما دىاركرن ئاستى ساخلەمىا زاروكى ژ لايەننى دەرۋونى قە دەيتە برىقەبەرن.

۴. تافیکرن و ئەزموونا دەروونی: بەھراپتەریا ڤی کاری ئەرکێ ڤەکولەرێن دەروونی یە، کو رادبن ب پیفانا دەروونیا فان زاروکان بۆ دیارکەرن ناستی بڵەیا هوشی (IQ)، و ڤەکولینا کەسایەتیا وان و پێگەهشتن و ناستی گۆنجاندا جڤاکی.

ب شیوەیهکی گشتی ئەڤ پرۆسێسە بۆ ئیکەم جار ژ ڤوتابخانێ دەست پێدکەت، و تێدا ماموستا ھندەک نیشانێن کۆرفەھی و لاوازی یا ڤیروونی لئە زاروکی تیبینی دکەت، پشتی ھینگی دێ پەوانەیی سەنتەرێن ساخلەمی کەت، داکو ژ لایێ نوێدارانڤە بەیتە پشکنینکرن، و پشتی ھینگی دێ ھیتە پەوانەکرن بۆ لایێ کۆمیسون و لژنەیا نوێدارێ یا تاییبەت بۆ ھندی کاری پێدڤی بەیتە ئەنجام دان، و بریارا دوماھیکێ بەیتە دان. ئەگەر ھاتە سەلماندن ئەڤ زاروکە یێ تووشی لاوازی یا ڤیروونی بۆی دێ ھیتە ڤەگواستن بۆ ڤوتابخانەیی پەرومردا تاییبەت، یان ئەو پەیمانگەھێن تاییبەت یێن بۆ مەرھەما راھێنان و نامادەکرن زاروکێن پێدڤی ب پێداویستیێن تاییبەت و لدويف جورێ پەوشا زاروکی بەیتە وەرگرتن.

دگەل ڤی چەندی ژێ یا پێدڤیە خێزان و مائباتا زاروکی ژ پەوشا وی بەیتە تێگەھاندن و ھوشیارکرن، و بزەن کو ئەڤ زاروکە بۆ چاڤدیری و سەخبیری و ڤیروونی پێدڤی ب ھاریکاری و ماندیبوون و بێھنرمەھیا وانە.

تېكىچوونىن كەسايەتى (Personality Disorders)

بەرى ھەر تىشتەكى پېدېفېيە نامازە ب دوو داخۇاژىن گىرنگ بدمىن:

ئىك

نىشانىدان و پىشكىنىكرنا ۋان تېكىچوونان (Disorder)، و ۋەكولىن
لدۇر وان نابىت بىبىتە جەئ ھندى ۋە ئەفە برىارا دومايىكى لىسەر تاكى بىت،
و وان تومەتبار بىكەين و پىشگىوھ پافىزىن و بىرىز بىكەين، بەلكو پېدېفېيە ئەم
بىزانىن ئەف كەسانە دنەخۇش و يىن تووشى ۋان نەخۇشيان بووين، و پېدېفې
ب ھندى نە دىن چافىدېرىا نۇشدارى دا بن.

دوو

ئەوۋە داخۇاژى ژ نۇشدارىن چافىدېرىا تەندىروستيا دەستېپكى ناكەين،
كو رابىن ب دەست نىشانىكرن يان چارەسەركرنا ۋان تېكىچوونىن كەسايەتى،
بەلكو بىتنى زانىنا نۇشدارى لدۇر وان تېكىچوونان دى ھارىكار بىت، كو ب
شىۋەكى گۇنجاى و ژ ھەزى سەرمەرىپى دگەل ۋان كەسايەتىا بىكەين.

كەسايەتى

بىرىتە ژ جورىن نەگھۇر دھىزىكرن و ھەست و سوز و پەفتارىكرنى لىك
تاكى، يىن كو دىنە ئەگەرى گۇنجاندىن دگەل خەلكى دىتر و جىۋازيا كەسى ژ
يىن دىتر، و كەسايەتىا ھەر تاكەكى ناسنامەيەكا پىناسەكەرە (ژ لايى
دەروونى ۋە)، و لىسەر بىنەمايى وئ ئەم دىشپىن ھەلچوون و كارۋەدانىن
كرىارى و پەفتارىن وى دكاودان و ھەلۋىستىن جودا جودا پىشپىنى بىكەين.

تيكچوونين كەسايەتى (Personality Disorders)

بىرىتتە ژ تىكچوونا پىكخستن و پىزىبەندىيى (دكەسايەتيا تاكى دا)، ياكو كارتىكرنا وئ لىسەر ناستى گۇنجاندىن دگەل ژىنگەھى دكەت، و ئەفە ب مەرجهكى كو ئەف تىكچوونە ژبەر ئەگەرئ نەساخىەكا دەرروونى نەبىت. گەلەگ جاران ئەف تىكچوونە دكەسايەتيا كەسى تووشبووى دا ئارىشەيا بۇ خۇدئ وى و خىزانى دروست دكەت، چونكى دئ گەلەگ ئارىشە و گىروگرفت و زەحمەتپىن جفاكى ژ ئەگەرئ پەفتار و كرىارپىن نەخۇشى دروست بن.

ب شۆمكى گشتى نىشانپىن تىكچوونا كەسايەتپى زووى دەرەكەفن، و پىشتى مەزىنبوونى ژى بەردەوام دىن، بەل چەند مروف مەزىنر ئ دەيت هىزا وان كىمتر لى دەيت، و بۇ ئاشكراكرن و دەستنىشانكرنا وان پىدفى ب كومەكا باش ژ زانىارپىن دروست و بابەتپنە لدۆر نەخۇشى و پەوشا كەسى بەپنە كومكرن. و بۇ فى چەندئ ژى گەلەك مفا ژ فەكولپىن جفاكى دەپنە وەرگرتن، چونكى كەسى تووشبووى بخۇ گەلەك جاران ھەست پىناكەت كو پىدفى ب چارەسەرىيە، و چوو گازندە و گەمپىيەك نپنە لدۆر وان ئارىشە و نەخۇشىپن ئەو بۇ خىزان و خەلكى دپتر دروست دكەت، لەوما پىدفىيە گوھداريا مالبات و فوتابخانى و لاپەنپىن دپترپن پەيوەندىدار بەپتەكرن، و جاران مفا ژ پىشكىن و تافىكرنپىن دەرروونى (Psychological Tests) بەپنە وەرگرتن، بۇ فەدپتن و ئاشكراكرنا كەسايەتپى، و گەھشتن بكارى فەدپتنا نەخۇشىي.

دبیت کەسێ تووشبووی ھندەك ساخلەتێن نەرێنی و ھندەكێن نەرێنی
ھەبن، و ئەرکە ئان ھەر دوو جوورە ساخلەتان لێك پەیدا بکەین، و بزانی
ھاریکاریا نەخۆشی ژێ بکەین. داگو ئەوێن نەرێنی پێش بێخین و بسەر
ئەوێن نەرێنی دا زال ببن، و بۆ زانی ساخلەتێن تێکچوونێن کەسایەتی
کەسەکی بۆ کەسەکی دێر دناست و پلەپێن خۆدا جیاوازن، و دبیت کەسەك
دئێك دەم دا پتر ژ ئێك جووێ تێکچوونا کەسایەتی ھەبیت.

لخوازی دێ ھندەك ژوان تێکچوونێن ژ ھەمیان پترتر دەر بە لاڤ پونکەین

تيكچوونا كەسايەتيا پارانوئيد

(Paranoid Personality Disorder)

ئەھ تېكچوونە دكەسايەتیی دا پترتر دناڤ جین و تەخین ھەزار و ئاست نزمین ئابوری و جفاکی دا دەیتە دیت، و ژ ساخلەتین ھەرە دیارین فی كەسايەتیی گومان و ھەستیاریا زیدەییە بەرامبەر کریارین خەلکی دیت، و كەسی تووشبووی:

۱- ھەمی دەما ھوسا چافەری دكەت كو دی ژ لایی خەلکی دیتفە فرت فیل ئی ھینەكرن، لەوما ھەمیشە تشتی دغەشیریت و گەلەك پی ھوشیار و ب گۆمانە.

۲- لومەھیین خەلکی بۆ جەھ قەبیلكرنی نینن ئەگەر دجەھ خۆدا ژبین.

۳- كار و چاکی و ھەنجیی باش یین خەلکی بەرامبەری خۆ لبرچاڤ ناگریت و چوو بۆھایەکی پینادەت.

۴- گوھئ فان كەسا گەلەك یی ل پالدەرین فەشارتی یین ھەر رەفتارەكا خەلک پی رادبیت.

۵- چكۆسی لئك گەلەكا ب ھیزە، و ھندەك جارن دگەھیتە ئاستی وەھمان.

۶- زووی توورە دبیت، دلرەقە و چوو دلوفانیەك د دلی دا نینە، مروفەك دلگرتیە و یاریا نزانیت.

۷- دگەل فان ھەمی ساخلەتان ژى ھەست ب خۆمەزنكرن و شانازیی دكەت، و خۆب كەسەك بابەتی و ژیرانە دزانیت.

ئەگەر ئەھ جۈرئ كەسايەتئى تووشى نەخۇشەكا لەشى زى ببىت
دبىت ھەستەومرئىن توورەبوون و توندووتىزىا خۇ بەھافىزئە ستوبى خەلكى
دىتر و نۇشداران، ژبەر ھندى پىلڧىيە ب پەنگەكى پۇن و ئاشكرا و پۇى ب
پۇى سەرمەدرى دگەل دا بەيتەكرن، و ئەو كەس ژ ھوپركارىيىن چارەسەريا
خۇ بەيتە ئاگەھداركرن، و دگەل فى چەندى زى گەلەك خۇ لىك نىزىك
نەكەين و پەيومەندىيىن گەرم و گۆر دگەل دا دروست نەكەين.

تيكچوونا كەسايەتيا شيزوفرينى (Schizoid Personality Disorder)

ئەو كەس ئىن تووشى قى كاودانى دىن ئەق تايىبەتمەندى و ساخلەتتىن
لخۆارى يىن لىك ھەين:

- ۱- گۆشەگىرە و دۈپرە ژ پەرىزىا جفاكى ياكو خۆ دەندى دا دىبىنىت كو
كەلەك كىم ھەفالى ھەبن.
- ۲- ھەستىارىا كىولى و لاوازا ھەست و سوزان، و نەبوونا ھەست و
سوزىن نەرم و تىر دلوفانى لىك.
- ۳- دھزر كىرىنى دا كەلەك نەمۈنەيى و تىورىكە و نەكرىارى يە، و چوو
پويتەى ب پىداگوتنا خەلكى و رەخنەيىن وان نادەت.
- ۴- ئارمىزوىا ھەى بۆ كارىن بىتنى، و بى ھەفرك و چوو ھەز و
ئارمىزويەك بۆ پىكھىنانا زىانا ھەفزىنىي نىنە.

تووشبوون ب تىكچوونا كەسايەتيا شيزوفرينى وى چەندى ناگەھىنىت
ئەفە بەرھەفى يە كو بۆ تووشبوون ب نەساخيا دژوارا شيزوفرينىا مىشكى.
ئەگەر ئەق كەسايەتية تووشى نەخۇشەكا لەشى بىبىت كەلەك درەنگ
سەرەدانا نۆشداران دكەت، ھەتا وى دەمى تىكچوون لەمف گران دىبىت. پەنگە
ئەق كەسە بىى ھەندى گوھدارى يا شىرەتتىن نۆشداران ل نەخۇشخانى بىمىنىت،
يان نەخۇشخانى بھىلىت و بچىتە مال، پىدقى يە نۆشدار بزانىت بدەست
فەئىنانا فان جورە كەسايەتيا بىزەھمەتە و پىدقى ب دەمى و بىھنفرەھىي
يە، و گرىنگە نۆشدار ب دلوفانى و نەرمى سەرەدمىي دگەل دا بكەت. ماىي
خۆ دكاروبارىن وى يىن تايىبەت دا ئەكەت.

تيكچوونا كەسايەتيا ھستىرى

(Histrionic Personality Disorder)

ئافرىمەت پىترىر ژ زەلامان تووش دىنى، و گىرنگىرىن ساخلىتىن وئ
ئەفەن لىخواری نە:

۱- بەردەوام چافىن وان ل گوتىن مەتھى يە، و ئەگەر ئەف چەندە
چىنەبىت و نەبىتە جەئ سەرنجا خەلكى توورە دبىت، و رەفتارىن تووند و
تىز ئەنجام دەمت.

۲- سەربارى ھندى كو بىسەرۋە دلفەكەر و نەرمە، بەل كەسەكى خۇيى
يە و گەلەك خۇ مەزن دكەت، و شيانەكا بى وینە ددرەوكرنى دا، و زيادەروۋى
دەربىرىنا ھەست و سوزان دا يا ھەي، ئاخفتىن وان كارتىكەرن و ھەز ژ
مەزىكرنا تىتى و خۇ نىشانىدان و رۆلگىرانى دكەن، بەل دەھمان دەم دا
ھەست و سوزىن وان نەدكوپر و ژدىلن و زوى ب زوى دەھنە گھۇرىن.

۳- ھەشخۇكەرە و گەلەك گىرنگىي بخۇ دەمت، و چوو پويىتەي ب ھەست
و سوزىن خەلكى دىتر نادەمت.

۴- بىھن تەنگە و نەشیت تىتى پاش بىخىت، و كەسەك پىشگرىدايە ب
كەسانىن دىترۋە، نەيى شولكەر و رىنجبەرە، و بەردەوام چافى وان يىل ھندى
خەلك تەنا بکەت دا بىقى چەندى ترسىن وان نەمىنن.

ئافرىمەكا ژفى جورى كەسايەتیی بزافى دكەت سەرنجا خەلكى دىتر بۇ
لايى خۇ براكىشیت، و ب ھەمى رەنگ و شىوازىن سەردابرنى وەكى گەلەك
پويىتەكرن ب جل و بەرگىن خۇ، و ب ئارمىشت و مىكياچ و لىكدانى بەرى
خەلكى بدەتە كەسايەتيا خۇ، و دەھمان دەم دا ھەزىن سىكىسى لىك
نەگەھشتىنە ئاستى پىگەھشتىن.

ئەگەر ئەفكەسايەتتە ژ بۆ كارمكى و بىي ئەگەر سەرمەدانا نۆشداران
 بىكەت گەلەك لىكداي و جۇان دەيتتە دىتن، (و نەخاسمە ئەگەر نۆشدار ژ
 رەگەزى دىتر بىت)، و لىقۇرى پىدقشە نۆشدار پابەندى پەفتار و داب نەرىتتىن
 پىشەپى خۇ بىت، و دگەل ھندى كۆب نەرمى و دلوۋانى سەرمەرىي دگەل
 نەخۇشى دا بىكەت، و پشەفانىا دىروونى لى بىكەت، و دەھمان دەم دا خۇ ژ
 سزادان و پەخنەگرتن و لومەھى و گازندە ژىكرنى بپارىزىت.

تيكچوونا كەسايەتيا خۇڭھەدەر (نيگەرەن)

(Avoidant (Anxious) Personality Disorder)

ئەفئىن لىخۇارى تاييەتمەندىيىن فى جورى كەسايەتيا نە:

- ۱- ھىند شەرمىن و بىرسىن خۇ ناگۇنچىن دگەل كاودانى ئەو تىدا دزىت.
- ۲- ھاشاتىيى ل دروستكرنا پەيۈمىندىيىن جفاكى دكەت لدەمەكى كو د دل دا ھەز و ئارمىزىيەكا مەزن ياهەي بۇ تىكەلىيى دگەل خەلكى دا، و ئەف خۇ دويركرنە ژ ئەنجامى ويى چەندى يە كو ئەف كەسە ھەست ب ترسى دكەت، كو ژ لايى خەلكى ھە بەيتە پەتكرن، و دترسىت خەلك پەخنى ل پەفتارىن وي بگرن، لەوما دەيتە دىتن ئەو بخۇ پەخنىيى ژ خۇ دگرىت، و بەردەوام لومەھيا خۇ دكەت، و مۇرال لىك بەردەوام يا نزمە.
- ۳- خۇ ل وان پىشەو چالاكيان ناگەھىنىت يىن ب كوم، و پى نادمت وان كاران ئەويىن دخۋازن دگەل خەلكى دىتردا بن، بەلكو بەروفازى پترتر ھەز ژ وان كارىن تاك دكەت، و ب دەگمەن ئەف كەسە پىشكەفتى دكار و پىشەيى خۇدا ب دەستخۇڭھە دئىن.
- ۴- ھەول نادمت چوو جورە شىۈمىيەك ژ شىۈيىن دەستەھلاتدارىيى لدەمى دان و ستاندنى دگەل خەلكى دىتردا بكاربىنىت، بەلكو دەمى دگەل خەلكى دىتر دئاخفىت ھوسا سەردەمىيى دكەت ھەروەكى نىشان ددەت كو ئاستى باومرى بخۇبۈونى لىك يى لاوازە.
- ۵- بەردەوام يى دترسى دا و پىشېبىنى دكەت ژ ژىدەمەك نەدىار گەفەكا لى دەيتەكرن، و دەمى ئەف ژىدەمە بۇ ئاشكرا دبىت كارفەدان و پەفتارىن تووند و دزوار ئەنجام ددەت، و پتر يى شەپرزە و گرتىيە، و كەنى لدويف ھەئوئىستى يە.

دەمى سەردانا نۆشدارى دكەت ھارىكارە و خۇ راگرە و پېنمايېن
ساخلەمىي جېبەجى دكەت، و پەيوەندىيېن دگەل كارمەندىيېن (پېرسونىل)
نۆشدارى باشە، بەلى پېندىيە بەيتە زانين ئەف كەسە گەلەگ دەستيارن
بەرامبەر ھەر پەخنەيەكى يان ھەر جورە پەفتارەكا مەرەم زى ترانە پېكرن
بەيت.

تېكچوونا كەسايەتيا ۋەسۋاسى - بىخۇرتى

(Obsessive - Compulsive Personality Disorder)

ئەف كەسايەتتى يە خۇدانى قان ساخلەت و تايبەتمەندىيىن لىخۇارى يە

۱- گەلەك ھەز ژ رېكخستنى دكەت، و گەلەك مژىلى ب تەمى
دروستكرن و كاركرنى يە ھەتا كو ئەف چەندە دىبەتە ئەگەرئ ھندى
جىبەجىكرنا كاران لىك پاشدكەفن.

۲- عىناد و پىكمانەيى و ھەسۋىدە، و دىبىر و باۋەر و ھەلۋىستىن خۇدا
گەلەك يى رەقە.

۳- شىانا دەربرىنا ھەست و سوزىن نەرم و دلوفان لىك نىنە، و نەشەت
بۇ كەسىن بەرامبەرىن دىتر باش و قەنج بىت.

۴- گەلەك پۈيتەى ب پاقزى و سەروپەرئ خۇ دەمت.

۵- لىدەمى پۈيىشتىن يان پۈوستىانى گەلەك يى رۇدە و پۈيتەكا مەزن
دەمتە دەمى و دەفتەرىن بىرەۋەرىان و ياساين دەست رېقەدانى.

۶- ژ گرنگترىن ساخلەتەن نەخۇشى رۇبۈۋنە دكارى دا، و گرنگىدانە ب
دەمى و دەفتەرا تېبىنىيا و داب و نەرىتان.

۷- دناخفتنى دا بەرى بگەھىتە ئەنجامان گەلەك پۈيتەى ب ھۈيركارىان
دەمت، و دوماھىكا ئاخفتنا خۇ گەلەك ژ دەمى خۇ بناف بابەتان دا دىبەت و
دنافدا دچىت.

۸- سەربارى ھندى كو ھندەك پىدقەياتى و كەرەستىن بى كار و ژ
كاركەتتى كو چۈۈ بۇھايەكى سوزدارى يان ماددى بۇ سەنگى وان نىنە بەلى
ئەو نەشىن خۇ ژ وان قۇرتال بىكەت (بەمتە كەسەكى دىتر).

- ۹- دھزراندا مژويليەكا بىي وپنە و بىي بنەما و ياسا و سيستەم و
ھويركارى يا ھەي، و ئەف چەندە ب سەر ھزرىن تاكى دا زالە، و گەلەك بىي
تام پابەندى بۇھا و رەۋش و تىتالپن جفاكى دبىت.
- ۱۰- گەلەك ژ ژيانا خۇيا جفاكى دكوژىت، دەمى مژويلى كار و چالاكيين
ديتر دبىت، و دەم و ھيزمكا مەزن بۇ كارى دەمەزىخىت.

دەمى ئەف كەساپەتيە تووشى نەخۇشيەكا ھەستان دبىت ھندا ديتر
نيشانين واسواسى لىك زىدەتر دىن، و پترتر پكان دگريت و عىناتى دكەت، و
پتر ژ جاران رەق و ھشك دبىت، و ئەف چەندە دى گازندا لىك كارمەندىن
نەخۇشخانى دروست كەت، و پىدفيە نۇشدار دەليقەپەك باش بدمتى دا
برىارىن خۇ لسەر پشكنينين نۇشدارى و چارەسەركرنى بدمت.

تيكچوونا كەسايەتيا دژى داب و نەرىتېن جىڭاڭى (Anti Social Personality Disorder)

ئەف كەسايەتى يە ب فان ساخلەتېن لىخوۋارى دەيتە نياسين:

- ۱- خۇدان دىروكەك درىژ و پەقتارىن بەردەوامە دزيان گەھاندنى دا ب مافېن خەلكى دىتر ژ لايى مۇرالى و مادى ھە.
- ۲- ئەف كەسە خۇ پەرستە و ھەمى تەكەزاۋى لىسەر خۇدى ۋى يە، و خەمسارىيى دراستا خىزان و زاروكېن خۇدا دكەت.
- ۳- چوو ھەستەك بەرامبەرى ھەست و سوزېن خەلكى دىتر لىك نىنە.
- ۴- رېگەر و خۇاز خۇازوكى يە.
- ۵- تووندووتىز و شەرمەنگىزە، و زوۋى ھەلدچىت، و گەلەك جاران شەروكىە، و پەقتارىن پروژانە ئەنجام دىمەت دىدەفانن ب تىكدانا ياساين پەقتارى يىن دناڭ جىڭاڭى دا دبەربەلاڭ، و سەرمبارى فان جورە پەقتاران و زيان گەھاندنى ب خەلكى دىتر بەلى چوو ھەست ب شەرمزارى و وىزدانى و خەم و نازارەكى ناكەت.
- ۶- چوو پەند و سەربۇرمىكى ژ ئەزمونىن ژيانا خۇ وەرنەگىرىت.
- ۷- چوو پلانەك بۇ ناپندەيى خۇ نىنە، و سەربەردايە و خرابىيى دكەت.
- ۸- درەوگەرە و دىت ب ھەرت و ھىلى و ھەلپەرىستىي باومريا خەلكى بۇ لايى خۇ رابكېشىت، و بىقى چەندى نارمانجېن خۇ ب دەستخۇفە بىنىت، و چوو پاپەندىەك بۇ ئەرك و كارېن خۇيى لىك نىنە.
- ۹- خۇفەدزىن و پەفېن ژېن بارى كارى يا لىك ھەى، و بەردەوام كار و پىشەيى خۇ دگھۇرىت.

۱۰- هیبوون و بکارئینانا دهرمانین سرکه‌ر لئک وان به‌ربه‌لافه، و سه‌ره‌دانا نو‌شدارین دهروونی ناکهن، بتنی ژ نه‌چاری نه‌بیت، چونکی ئەف کاره ئانکو بزاف‌کرنه بۆ ره‌فینی یه ژ به‌رپر‌سیارمتیا تاوانی، و ئەف که‌سه به‌هراپ‌تر ئەو که‌سن یین به‌رده‌وام ل داد‌گه‌هان دا ده‌ینه دیتن، یان تووشی زیندان‌کرنی دبن.

ئەف جووره که‌سایه‌تیه ده‌می دچنه سه‌ره‌دانا سه‌نته‌رین ساخله‌میی فیلبازیان دکهن، و چوو هاریکاریا چاره‌سه‌رکرن خۆ ناکهن، و به‌روفاژی رینمایان دله‌یزن، و بۆ کارمه‌ندیان ساخله‌میی سه‌ره‌دمریکرن دگهل وان کاره‌ک گران و ب زه‌حمه‌ته، چونکی جهی باوه‌ریی نینن، و هنده‌ک جاران سه‌رباری نه‌وه‌رگرتنا موهله‌تا نه‌خۆشخانی دمرده‌کفن و دره‌فن. پیدفیه نو‌شدارین چاره‌سه‌رکه‌ر دگهل فان جووره که‌سان تارادمییه‌کی دره‌ق بن، و دگهل هندئ دا ژ ی په‌نایی نه‌به‌نه به‌ر بکارئینانا شیواژین سزادان و هوشداری دانی دگهل دا بۆ سه‌ره‌دمریکرنی.

بېھوشى (صرع)

(Epilepsy)

ھىندەك نەوبەيىن بەردەوامن ژ خراب كاركرنا مېشكى، كو ب شېۋمىيەكى ژ نىشكەكى ۋە چىد بن، و ژبەر خۇ بدوماھىك دەين، و دگەل خۇدا تېكچوونەكا بەشى يان گشتى دھوش و ھايدارى و پەقتارېن كەسى دا دىنىت، و ژ ھەر (۱۳) كەسان (۱) تووشى وى دىت.

ئەگەرېن بېھوشى

۱- ئەگەرېن خۇدى (سەرمكى Idiopathic) ئەف ئەگەرە ھەتا نۇكە ژى نەدىارن.

۲- ئەگەرېن دىتر (Secondary) بېھوشى بخۇ ژ ئەگەرې ھىندەك نەخۇشىيىن دىتر دروست دىت وەكى:

۱- نەخۇشىيىن گرېداى ب مېشكى ۋە يىن جەھەك دياركرى، وەك (ھەودانىن و كىم و عەدافكرى) يان نەخۇشىيىن گشتى و ھەودانىن مەزن، و ئەو درېيىن ب سەرى دكەفن.

ب- تېكچوونىن بگھۇر (Metabolic) و نەخۇشىيىن دىترېن كو تووشى ئەندامىن دىيىن لەشى مروۋى دىن، و كارتىكرى لسەر كار و بزاۋ و چالاكىيىن مېشكى دكەن، وەك (ژەھراۋىبوون، كىمبوونا رېزا ئوكسىجىنى، ھاتنە خۇارى يا رېزا شەكرا خۇيى، كالسىوم و جورېن دىترېن خۇيى، و تېكچوونا كارى ھەر ئىك ژ خالخالك و گولچىسكا و دى، و ھەبوونا تايەكا دژوار، ... ھتد).

ج- نىشانىن گرېداى ب ۋەخۇارنىن سەرخۇشكەر و دەرمانىن سرگەر و ژەھراۋىبوونى ب وان.

جورپن نهخوشيا بيھووشي دابهشى دوو جورپن سهرمكى دبن، و
هزمارةك لقين لاومكى زى بخوفه دگريت، و گرنگتيرينين وان نهفين لخوارئ
نه:

- ۱- بيھووشيا گشتى و نيكهم (Generalized):
- ا- بيھووشيا مەزن (Grandmal).
- ب- بيھووشيا بچۆيك (Petitmal Or Absence).
- ج- بيھووشيا ھەژھەژوكيا ماسۆلكهیی (Myoclonus).

- ۲- بيھووشيا ژ جورئ بهشى (Partial):
- ا- بيھووشيا ساده (Simple).
- ب- بيھووشيا ئالوز (Complex).
- ج- بيھووشيا بهشى (لاومكى) يا كۆ خۆ فەدگۆھيزيت بۆ جورئ گشتى يا
دمستپيكي (Partial Evolving To Secondary Generalized).

- ۱- بيھووشيا گشتى سهرمكى.
 - ا- بيھووشيا مەزن (Grandmal):
- ژ ھەمى جورپن ديتر بەربەلافتەر، و ژ ژيبي زاروكيني يان سنيلهپي
دمست پيدكەت، و ھندەك جاران زى پشتى ھينگى دمردكەفيت، و ھەر
نەوبەيەكا وي دگەل رپژمكا بلند دمستر پيدكەت، و ئەو كەس وەكى دارمكى
رەق ئى دەيت و دكەفيت و بيھوش دبیت (نەھایداریەكا تمام) بسەردا دەيت،
و پشتى (نېف خۆلەكى) تېكچوونەكا دژوارا ماسۆلكهیی لىك پەيدا دبیت، و
ھەمى لەشى بخوفه دگريت، و ددانين نهخوشى فئيك دكەفن و ئەزمان
دمردكەفيت و كەفەك ژ دمفى دەيتە دمرئ، و تووشى خۆ پيسكرن و
ميزكرنى دبیت، و رەنگە ئەف چەندە ھەتا (خۆلەكەكى) فەكيشيت و ھىدى

هېدى پىشتى ھىنگى نەخۇش خەۋلوتە دىبىت، و ب ماندىبوونى ۋە بەرھەقى
خۇ درىژكرن و نىفستى دىبىت، و ھىندەك جاران تووشى ژانەسەر و گىزىبوون
ھەلاڧىتىنى دىبىت، و ئەو كەس پىشتى ھىنگى نزانىت چوو ب سەرى ھاتىيە.

ھەرومسا ھىندەك جاران ئەمۇ كەسە ھەست ب نىزىكبوونا نەۋبەيىن ۋى
نەخۇشى دىكەت، و ئەو ۋى ب پىكا ئەو ھوشداريا بەرى ھىنگى دروست دىبىت
كو ناھى ۋى ئوورا (Aura) يە.

ب- بېھووشيا بېچۇيك (Absence Petitmal):

پىر ل ۋۇناغا زاروكىنىي دەست پىدكەت، و ۋۇناغا سىنلەيى دوماھىكا
ۋى يە، و ۋ دەست دانا ھوشيارىي دى جورى بېھووشىي دا زوى ناھىتە
تېيىنىكرن، و بىتنى چەند چىركەيان ۋەدىكىشيت، دگەل دا چاڧىن مروۋى بىتنى
يىن ل سەر خالەكا نەدىار يان دىبىت ئەو كەس بىكەڧىت يان تووشى
خىراىكارىنا ماسۇلكان (تەشەنوجاتان Myoclonus) يان (لڧىنەك تووند و
نەخۇشىست و بلەز و دەم كورت) بىبىت، و دىبىت ئەمۇ نەۋبەيە بىيى كو نەخۇش
بزانىت چوو ب سەرى ھاتىيە ب دوماھىك بھىت.

يا پىدشەيە لايەنن پەيۋىندىدار ل ۋۇتابخانى ھايدارى ۋى جورى
بېھووشىي بىن، چونكى دىبىت ب سەرى ۋۇتابىيەكى بھىت و ب پەنگى
بەلاڧىبوونا ھىزرى يان مژولېبوونا مېشكى ب تىشەك دىترۋە خۇ نىشان بىدەت،
و بڧى چەندى گەلەك ئارىشە و ئاستەنگان بۇ پروسىسا خۇاندنى و خۇدى
زاروكى دروست بىكەت، و ئاستى خۇاندنى لىدەف گەلەك لاۋازتر بىبىت، و
لىدوېف دا گازندە و لومەھى و چكىن ماموستا و دەيبابان بھىنە سەر ۋى، و
تووشى سزادانى بىكەن بىيى ھندى بزانن ئەوا بىسەرى زاروكى دھىت نىشانىن
نەخۇشىيەكى نە، كو پىدشەيە ب ھارىكارى و سەخىبىرى و چارەسەرىي يە.

ج- بېھووشيا ھەژمەزوكيا ماسۆلكەيى (Myoclonus):

خۇب پەنگى پەقبوون و لىيىنن نەخۇيىست و بېئىز ديار دكەت، و پشك پشكى يان گشتى دماسۆلكىن لەشى دا نيشان ددەت، گو تىدا پەفتار يان ھوشى مروفى جوو تىك ناچىت، و ئەف چەندە ھەمى بتنى چەند چركەيان فەدكېشىت، و ھەمى جارى وەك ئىك دىبىت لدويف خۇدا جورى دىترى بېھووشىيى دئىنىت (بېھووشيا مەزن) ، يان زى دگەل بېھووشيا بچۆيك دەيت، يان دىبىت لىك وان كەسپن تووشى خراب بوونا مېشكى يان نەخۇشىيىن گھۆر (Metabolic) يىن زىكماكى دىن.

۲- بېھووشيا ژ جورى بەشى (ھوير) (Partial):

ا- بېھووشيا بەشى يا سادە (Simple Partial)

نمونى وى بېھووشيا بەرنىاسە ب (جاسون)، و ئەگەرى وى زى پتر ژ بۇ خراب بوونا كارى مېشكى يە، وەكى وان ھەودانىن تىدا و خۇب پەنگى بى سەروبەر دكارمكى مېشكى دا دىيىن، جوو لايەنى بزاڤى يان ھەستەومرى يان زى سىستەمى (سەمبئاوى) يان لايەنى دەروونى بىت، و ژ بەر كو نەخۇش ھىستان لىسەر ھىيىن خۇيە (ھوشيارە) تا ماوەيەكى كورت ئاگەھدارى وى يە. ئەف بېھووشىيە ژ نىشكەكى فە دروست دىبىت، و ھەر جار وەكى ئىك و ب شىومىيەكى نەگھور پۆى ددەت، و ئەو بخۇب دوماھىك دەيت، و ئەگەر تىدا بى سەروبەربوونا ھوشيارى پۆى بدەت، دىبىت بۇ پەنگەكى دىترى وەك بېھووشيا ژ جورى بەش بەشى يان ئالۆز بەيتە گھۆرىن.

ب- بېھوشيا بهشى و ئالۆز (Complex Partial):

نمونا وى بېھوشيا ھەر دوو رەخىن مېشكى سەرى يە يان زى جورى بېھوشيا ھەستەومرى و بزاڧىيە. و بەھرا پتر بۇ تېكچوون و خراب بوونا جھەكى دئىك ژ ھەر دوو لايىن مېشكى مروڧى دزڧرىت، و ھاوشپوھى جورى بېشترە بتنى ئەو نەبىت كو دگەل فى جورى بېھوشىي دا (لدەستېيىكى يان لدويف دا بېت) ئاستى ھوشيارىي لىك مروڧى دناستېن جياوازا دئىك دچىت، و دبىت خۇ بۇ رەنگەكى دىترى بېھوشيا گشتى بدەتە گھورين.

ج- بېھوشيا بهشى (لاومكى) يا كۆ خۇ ڧەدگۆھىزىت بۇ جورى گشتى يا دەستېيىكى:

ئەڧ جورى بېھوشىي خۇ ب رەنگى بېھوشيا سادە يان ئالۆز دەست پىدكەت بەلى پشتى ھىنگى دبىتە بېھوشيا گشتى، ومكى بېھوشيا مەزن، و جياوازيكرن دناڧبەرا وان دا بزمەتە بتنى ب رېكا وى ئوورا (Aura) يى نەبىت ئەوا بەرى ھىنگى و ب ئاشكرايى و دماومىەكى باش بەرى نەوبا ھاتنا بېھوشيا مەزن و دووانى پۇى ددەت، و نەخۇش بخۇ ھەست پىدكەت، و بەھرا پتر ژ ئەگەرى خراب بوونا دجھەك ژ مېشكى دا پەيدا دبىت.

تېيىنى: ھەر چەندە گەلەك جورىن فى نەخۇشىي يىن ھەين بەلى دەرفەت بۇ شروڧەكرنا ھەميان نينە، و پىدڧى زى بڧى چەندى ناكەت.

ئاشكراكرن و دەستنيشانكرنا نەخۇشيا بېھووشي

پېدفيە نۆشدار بۇ مەرەما دەستنيشانكرن و ئاشكراكرنا قى نەخۇشيى
بىقان كارىن لىخوارى رابيت:

۱- بىدەستفەئىنانا رۆنكرنەكا باش و ئەكلىنىكى ب ھەمى ھوپركارىيىن
خۇفە لدۆر نەوبەيىن نەخۇشيى، كو ژ ئالىي خۇدى نەخۇشى يان كەس و
كارىن وى دەيىنە پېشكەشكرن، و پېدفيە زى بزانيىت دگەل وى دا ئاستى
ھۇشياريا كەسى زى تىك دجيت يان بېھووش دبيت.

۲- ديتنا ھىلكاريا كەھرمبا مېشكى نەخۇشى (Electro Encephalo
Gram)، كو تىدا دەيتە نىشان دان چوو گھۆرىن لىدەمى تووشبوونى ب
نەخۇشيى يان پىشتى ھىنگى رۆى دىدەت، و چەند ماوۋە پېدجيت. ھەرچەندە
پېدفيە بېيتە زانىن ئەگەر ئەف جورى ھىلكارىيى تىتەك وىسا زى نىشان
نەدەت، و سىروشتى بىت رامانا وى ئەو نىنە ئەف كەسە تووشى قى نەخۇشيى
نەبوويە.

۳- ئىخستنا بەر تىشكى بۇ ھەستىي سەرى نەخۇشى، و پىشكىنىيىن
خۇيىنى بۇ ئەنجام دان و دەستنيشانكرن و دياركرنا دومايىكى لدۆر نەخۇشيى
رادوھستىت لىسەر ھندى كو نۆشدار چەند دىت ب رىكا پىشكىنىيىن
ئەكلىنىكى و يىن دىتر كاودانى نەخۇشى بزانيىت، و دگەل ھندى كو بزانيىت
ھەر نەخۇشيەكا بېھووشيى پىشتى زىيى (۲۰) سالىي پەيدا دبيت، و ژ جورى
نەسەرەكى (دووى) دەيتە ھىمارتن، و پېدفيە زى پىشتى پىشكىنىا ئەگەر
(فىزىولوژىكى و بايولوژىكى) يىن نەخۇشيى بېيتە زانىن و چارەسەركرن،
بەلى ئەو جورىن نەخۇشيى ئەو يىن بەرى قى ماوۋە (۲۰) سالىي پەيدا دىن ژ
جورىن سەرەكىنە، و ئەگەر يىن وان ديار نىن لىوما نۆشدار نەچار دبيت
بتىنى پىشتا خۇب ھندەك پىشكىنىان قە گرىبەدەت.

دەستىشانى كونا جىياواز كەرانە

بېندىيە نەخۇشيا بېھووشىڭۇ ئان رەوش و كاودانىڭ لىخۇارى بېيتە جوداكرن، چونكى ھاوشىوۋى ئىكن:

۱- نەوبەيىن كەتتا فەگۋەيزەر (پا كۇ بەرى بىناڭى ھىتىرپاى دھاتە نىاسىن).

۲- بېھووشبوونىڭ سادە يىن كو ژ ئەگەرىن جودا جودايىن ۋەكى كىمبوننا ھىارا خۇينى (Syncope) پەيدا دىن.

۳- كاودانىڭ گرىداى ب بېھووشبووننا كو ژ ئەگەرى ترسى پەيدا دىن (Vasovagal Syncope).

۴- نەوبەيىن ترسيانى (پانىك يان بزدىانى) (Panic Attacks).

۵- تىكچوونىڭ گرىداى ب لايەنى بايولۇزىكى (Metaboli) فە ۋەك ھاتتا خۇارى يا رېژا شەكرى يان كالىسىومى دخۇينى دا.

چارەسەرى

۱- چارەسەرىا نەوبەيى: پىرىا چاران ئەف نەوبەيە بخۇ بدوماھىك دھىن، و پىدڭى ب چوو مايتىكرنەكى ناكەت، بىنى ئەو نەبىت كو چافدىرىا چەوانىا بېھن ھەلكىشانا نەخۇشى بېيتەكرن، و ھەفكا نەخۇشى ھندەكى بۇ لايى پىتى بېيتە خۇاركرن، و ھەر چوو تىشتەكى لدۇر ھەفكى و قۇمچكىن سەر سىنگى بېيتە فەكرن، و بېيتە پىشراستكرن چوو تىشتەك ددەفیدا نىنە دا نەخەندىت، و دەمى نەخۇش دەفى خۇ فەدكەت ياباش ئەۋە تىشتەكى ۋەكى پەرۋكى لېەر ددانىت ۋى بېيتە دەيناندن، بۇ ھندى داکو لەقا ل ئەزمانى خۇ نەدت.

۲- پاراستن و رېگريكرن: ئەف چەندە بۇ رېگريكرن ژ دووبارمبونا نەوبەيىن داھاتىيىن قى نەخۇشىي يە ب رېكا پىدانا دەرمانىن دژى بېھووشىي، و گرنگترىنن فان دەرمانان ئەفئىن لىخوارىنە، و پىدقىيە بەيتە تىبىنىكرن كو رېژا بكارئىنانا وان وەكى لىخوارى ھاتى گشتى نە و بۇ مروفتىن پىگەھشتىيە، و جورى چارسەريى و دەرمانى و رېژا خوارنا وان دىمىنىتە لسەر نۇشدارى تايىبەتمەند:

۱- (Carbamazepine - Tegretol) (۲۰۰ مىللىگرام پۇزانە).

۲- (Sodium Valproate - Depakine) (۲۰۰ تا ۴۰۰ مىللىگرام/

(Tid).

۳- (Phenobarbiton - Gardenal) (۳۰ مىللىگرام /Tid).

۴- (Phenytoine - Epanutin) (۱۰۰ مىللىگرام /Tid).

۵- (Clonazepam - Rivotril) (نىف تا ۲ مىللىگرام /Tid).

۶- (Ethosuxemide - Zarontin) (۲۵۰ مىللىگرام /Tid).

- سەبارت بېھووشيا ژ جورى مەزن يان جورى بەشى ب ھەمى جورىن خۇفە، نەخۇش دىت ئىك ژ دەرمانىن سەرى بكاربىنىت.
- بەلى سەبارت بېھووشيا ژ جورى بچۆيك دەرمانى دووى يان يى شەشى دەيتە بكارئىنان.
- بەلى سەبارت بېھووشيا ژ جورى لەرزۆك دەرمانىن بېھووشيا بچۆيك دگەل دەرمانى پىنجى دەيتە خوارن.

هتدهك تېيىنىيىن گىرنگ لىدەمى چارەسەرىي

• دەرمانى (فىنوباربىتون) رەموشا نەخوشى تووشبووى ب بېھووشىي گەلەك خرابىر لى دىكەت.

• پىدڧىيە دەرمانى (فىنتوين) بۇ كچان نەھىتە بكارئىنان، چونكى دىبىتە ئەگەرى پەيدا بولسا پرسكىن سىنلەيى، و رەنگى سەر و چاڧ و دڧنى و برهان تىك بىدەت.

• باشىر ئەوۋە ھندى بىشىت دەرمانى (رىفوترىل) بكار نەئىنىت، چونكى دىبىت ھىبوون (ادمان) ژى پەيدا بىبىت.

• پىدڧىيە نەخۇش پىشتى دوماھىك جارا تووشبوون ب بېھووشىي، بۇ ماوى نەكىمى (سى) سالان دەرمانان بىخۇت، و پىشتى ھىنگى و ھىدى ھىدى دماوى چەند ھەيفان دا وان دەرمانان كىم بىكەت.

• پىدڧىيە ھوشيارى كارتىكرىن دەستېكى يىن فان دەرمانان بىبىت، و لىدەمى پىدڧىيە بىت بگھورىن، دىك دەم دا پىرتىر ژ دەرمانەكى بكار نەئىنىن.

پىشتى گھورىنى دەرمانى نوى بھىتە بكارئىنان، و دەرمانى كەڧن (ھىدى ھىدى) بھىتە دوىرنىخستىن، داکو نەخۇشيا بېھووشىي بەردەوام نەبىت. (ئانكو نەوبەيىن ھىرشىن بېھووشىي بەردەوام و بى پەرژان رۇى نەدەن) (Status Epilepticus)، و دىبىت ئەڧ چەندە ژ ئەگەرى ڧەڧەتيانا ژ نىشەكى ڧە ژ دەرمانى (نەخۇارنا دەرمانى) پەيدا بىبىت، و ئەڧە گاودانەك تەنگاڧە و دىبىت بگەھىتە ئاستى مرنا نەخۇشى نەخاسمە ئەگەر بھىتە پىشتىگھ ھافىتن، و چارسەرى ب رىكا دىماناندا دىمرىكا (ڧالىوما ۱۰ مىللىگرام) دھىتەكرن، كو ژ لايى دەستى ڧە دھىتە لىدان، و پىشتى ھىنگى دووبارە ئەڧ جورە دىمرىكە بھىتە بكارئىنان بۇ چەند جاران (۶۰ مىللىگرام

فاليوم دگەل (۲۵۰) كلوكوزا سىلانى)، و نەخۇش ھىدى ھىدى بكار دىنىيت، و رېزا وى دگەل ناستى گۇنجاندا رەموشا نەخۇشى بەيتە كونترولكرن).

ھندەك شىرەت بۇ نەخۇشى و مالىباتا وى

۱- پىدفيە ب رېك و پىكى پابەندى خۇارنا دەرمانان و سەرەدانا نۇشداران (ب شىومىيەكى بەردەوام و ماوہ ماوہ) بەيتەكرن، يان ل ھەر دەمەكى پىدفى بيت، و لدەمى تشەك نوى چىدبىت نابىت گوھداريا كەسىن دىتر ژ بلى نۇشداران بەيتەكرن، و لدويف ئاخفتنا وان رەفتار و سەرەدمرى بەيتەكرن.

۲- پىدفيە جىاوازى دناقبەرا نەخۇشى و كەسانىن دىترىن نىزىكى وى دا نەھىتەكرن، و نەخۇشيا وى نەبناف چافان دادەن، و بىر ل نەخۇشيا وى بىنين، و پىدفيە ئەو كەس ب شىومىيەكى ناسايى ژيارا خۇ ببەتە سەر، بۇ نەمۇنە ژ كارى و پىشە و دەواما خۇ نەھىتە دوپركرن و راوہستاندن.

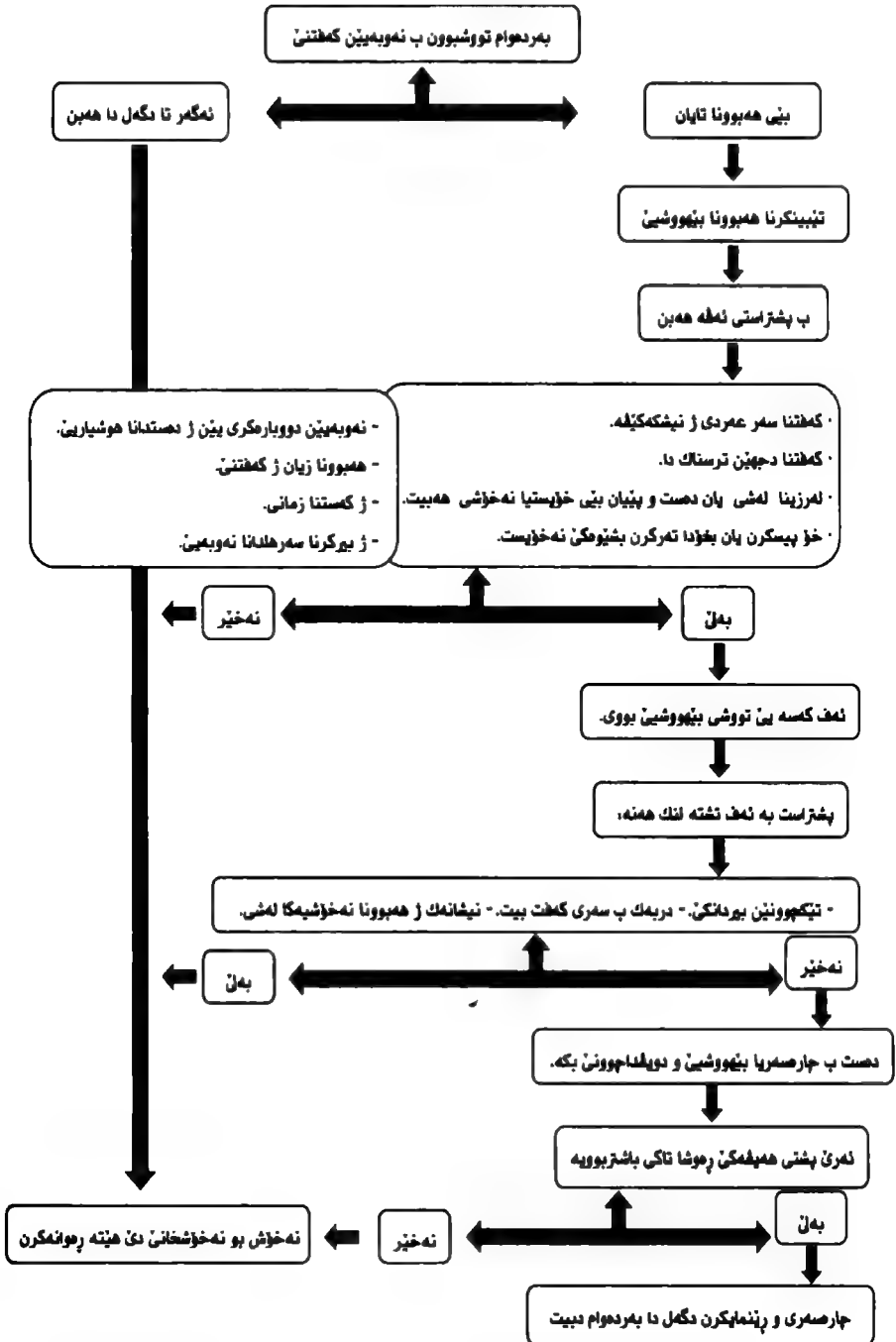
۳- دروستە ئەف نەخۇشە ژيانا ھەفزىنى پىك بىنىت، بەل ب مەرچەكى كەسى بەرامبەر ژ خىزانەكى نەبىت، كو ئەف نەساخىە لىك ھەبىت.

۴- نەخۇش دىت ب شىومىيەكى تمام رابىت ب كار و كرىار و چالاكىين خۇ، بەل پىدفيە خۇ ژ ھندەك نازرىنەرېن وەكى دەنگ و پوناھى و برساتى و پروژىكرتن و ماندىبونى بپارىزىت، و ناسايىيە نەگەر تەماشى تەلەفزونى بكەت. ب مەرچەكى گەلەك نىزىك نەبىت، و دىت ھەر وەرزشەك و كارەكى بكەت، بەل نابىت خۇ نىزىكى جەيىن گەلەك بلند و نامىر و كەرمستىن زفروك و تىللىن كارمبايى بكەت، و دىت دجەيىن نە گەلەك كوپردا خۇ فيرى مەلەفانيا بكەت لى (پىدفيە چافدېرەك بۇ ھەبىت).

ھەروەسا دىئىت سۈرى ماتۈرى بىيىت ئەگەر كەسەك پان دوستەك لىك
بىيىت، ۋ دۈپرى وان جەھ ۋ پىكىن قەرمبالغ بىيىت، كو گەلەك ترومبىل تىدا
ھەبن.

۵- نابىيىت ئەھ جۈرە نەخۋشە ھەتا پىشتى (۸ ھەشت) سالان (ب لايەنى
كىمىفە) ژ ۋەرگرتنا چارمەرى ۋ دەرمانان (پىشتى ھىرشا نەوبەيا
بىھۈۋىيى) ۋ (۵ پىنج) سالان ژ راۋمستاندا چارمەرىي ژ لايى نۇشدارى
تايىمەندىفە ب ھازوتنا ترومبىلى پابىيىت، ۋ پىندىفە بۇ فى چەندى پىرسىارى
ب نۇشدارى خۇ بىكەت.

هېنگاريا چارصەريا گلينيكي بو نه خوشيا بېھوشى (صرع اې)



دەرمانىن دژى بېھووشىي: (رېژا خوارن و بكارئىنانى ژ لايى نۇشدارى
تايېتمەندفە دەيتە دياركرن):

- كاربامازېين (تكريتول) (۲۰۰) ميلليگرام/ پۇژى ۲ جاران.
- فينوباريتون (لومينال) (۱۵ - ۳۰) ميلليگرام/ پۇژى ۳ جاران.
- سوديوم فالبروات (ديباكين) (۲۰۰ - ۴۰۰) ميلليگرام/ پۇژى (۲ - ۳)
جاران.

پەيوەندىيا دىئاقىبەرا نەخۇش و نۆشدارى دا

(Doctor - Patient Interaction & Communication)

ئىك ز وان ھاكتەرېن پۆلەكى سەرەكى دسەرگەفتنا كار و سەرەدمرى يا
نۆشدارى دموونى دا دگىرېت شيانېن وى نە ددروستكرنا پەيوەندىيەكا باش
دگەل نەخۇشى دا، ئەف جورە پەيوەندىيە دبىتە ئەگەرى؛

۱- ھارىكارىكرنا نۆشدارى دگەھشتن ب دەستنىشانكرنەكا دروست بۇ
نەخۇشى، و دانانا پلانىكا گۆنجاي بۇ چارەسەرگىرى.

۲- ئاستى باومرىا نەخۇشى ب نۆشدارى بلندتر دكەت، و پترتر
(قەناعەتلى) لىك دروست دكەت، و دبىتە ئەگەرى ھندى پترتر پابەندى
چارەسەرىيى بىت.

۳- ئاستى باومرى بخۇبوونى لىك خۇدى نۆشدارى زى بلندتر دكەت، و
پترتر رېزى لىخۇ بگىرىت.

۴- رېزا مەزاختىنى بۇ چارەسەرىيى دى كىمىر لىھىت، و ئاستى مفايى
ئابوورى زى بلندتر لى دكەت.

۵- دى رېزا وان ئارىشە و كاودانىن لەوانەيى يىن ياسايى و ئابوورى
كىمىر لىھىن.

جىاوازا شيانېن نۆشداران دىئاگنوزنا فان پەيوەندىيان لدويف ئاستى
زانىنا وان بۇ زانستى پەيوەندىيى (Communication) و شەھرمزايى
دجىبەجىكرنى دا ۋەك ئىك نىنە و جىاوازا.

پەيومندىكرن وەك پېناسەيەكا سادە برىتيە: (ژ پروسىسا لىك تىگەشتىنى ب رېكا فەگوهاستنا زانىارى و ھزران (پەيامى) ژ مېشكى كەسكى دكەسى ئىكى دا ئانكو ھنىردەر بۇ مېشكى كەسى دووى (ومرگر)، و ھەرومسا بەرۇھاژى، كو تىدا ئەف پەيامە دناقبەرا واندا دەيتە ئالۇگھۆر كرن دا تىگەشتەنەكا ھەفېشك بۇ بابەتلى لېەر دەست پەيدا بېيت.

پەيومندىكرن ب شېومىەكى گشتى دوو جورن:

۱- پەيومندىا زارەكى: ئانكو ئەو زانىارىيىن ب رېكا بكارئىنانا وشەيان (چوو ب نفېسىن يان ئاخفتن) بەيئە ئالۇگھۆر كرن. و ئەف جورە نىزىكى (۲۵٪) ژ كوما ھەمى پەيومندىيىن سەرگەفتى پىك دئىت.

۲- پەيومندىا نەزارەكى: پىك دەيت ژ ھەمى وان زانىارىيىن ب رېكا (ھىمايان (ئىشارمەتان) و لىقن و دەربرىيىن سەروچاڧان و ... ھتد)، دەيتە ئالۇگھۆر كرن، و ئەف جورە ژ پەيومندىيىن گەلەك گرنگە، و نىزىكى (۶۵٪) ژ ھەمى وان پەيومندىان پىك دئىت، (ئەوين دناقبەرا نۇشدارى و نەخۇشى دا) دروست دېن. ئەف جورە پەيومندىە پىشتا خۇ ب دوو جورىن دەربرىنا يان نىشانىن كو زانىارىيىن پىدقى لدۆر كەسى بەرامبەر ددەنە مە و گرى ددەت:

۱- سەروبەرى نەخۇشى يان نىشان ناھيئە گھۇرىن: و مەرەم ژ ويئە و سەروبەرى وەكى (درىژاھى يان گورتى، جل و بەرگ، لېەركرنا زىر و زىڧان، جورى ئارمىشى، و ... ھتد) يە.

ب- سەروبەر و نىشانىن دەيتە گھۇرىن (لىقن): وەكى (شېوازى لەشى و بزاڧ و لىقنىن وان، جورى بەريخۇدانا ناڧ چاڧان، دەربرىيىن سەروچاڧان، شېواز و چەوانيا ئاخفتنى، چەوانيا دەنگى و بلندى و نزميا وى، و ... ھتد) نىشان ددەت.

بۇ گەھشتىن ب پەيۋەندىيەكا باش پېندىيە نۇشدار پويىتەى ب سەروپەرى خۇ بىدەت، و رۇبەكى نۇشدارى پاقز لىبەر خۇ بىكەت، و ب ھىۋاش و ئارامى و گەلەك لىسەر خۇ و بىگرنزىن پېشۋازى ل نەخۇشى بىكەت، وەك دلۇفانى و رەۋىشت و رېزگرتن ل، و باشترە نەخۇش ل رەخ نۇشدارى رويىنيتە خۇار ئ نەك لىبەرامبەر بىت، و دىناقبەرا وان دا جۋو مېزەك نەبىت، داکو نەجىتە دجۋارچوۋفەي جافىپىكەفتنى دا، و نەبىتە پىرسىار و بەرسفدان، و ھەرومسا بزاڭ بەيىتەكرن جھ و دەمەكى گۇنجاي بۇ دروستكرنا پەيۋەندىيەكا باش بەيىتە دابىنكرن (زىنگەھا پەيۋەندىيەكا گۇنجاي بىت).

لخۇارى دى ئەف شىۋازىن دروست ھىنە رۇنكرن، داکو كارمەندى نۇشدارى ب سەركەفتىيانە وان دكارى خۇيى كىريارىدا جىيەجى بىكەت

۱- راستەوخۇ بەرىخۇداناناف جافىن نەخۇشى ھەر ژ دەستىپىكا ھاتنا ۋى بىكە، و ۋەكو دەربرىنەك بۇ رېزگرتن و پويىتە پىدان ل نەخۇشى ب رەنگەكى تىر دلۇفانى پېشۋازى ل بىكە.

۲- ب رىكا ھىندەك پىرسىار پىن ڧەكرى و ئازاد نۇشدار دى گۈھدارى گازىندەپىن نەخۇشى ب (بەل) يان (نەخىر) كەت.

۳- پېندىيە تىگەھ و زارافىن سادە بەيىنە بكارئىنان، دا نەخۇش دوان بگەھىت، و زاراف و تىگەھىن ئالۇزىن زانىستى يىن ۋەسا بكار نەئىنىت، كو نەخۇش تىنەگەھىت.

۴- گازىندىن نەخۇشى باش تىبگەھىت و رۇن بىكەت.

۵- سوزدارى نىشا نەخۇشى بىدەت، ئانكو ڧىر بىكەت، و دوى تىشتى بگەھىت ئەۋىن دەر دىرەيت، و رېزى ل ھەست و سوزىن ۋى بىكرىت.

۶- نیشانى ب نەخۇشى بدمەت، كو ھەر ژ دەستېيىكى ومەرە ئەو يى نامادە و بەرھەف و رۇدە بۇ ھارېكارېكرنى، (و ئەف چەندە بۇ ئارامكرن و پىشتراستكرنا نەخۇشى و ھارېكارېكرنى بخۇيە. ھەروەسا بۇ پىرۇسىسا چارمەريى گىرنگ و پىدفيە).

۷- گۆھدارەكى باش بېت (باش گوھداريا نەخۇشى بکەت).

۸- ژى ھايدار بېت، و دەرېپىنن نەخۇشى يىن سوزدارى لېەرچاف بگىرېت، ئەو دەرېپىن نېشانن ژ رەوشا بارى دەرۋونىي نەخۇشى (وەك خەمگىنى، ترسيان يان توورمېوونى) لىك، و ھەر ئىك ژ وان ب شىۋمكى گۆنچاي سەرمەريى دگەل بکە.

۹- ب رەنگەكى فەرماندە و دەسھەلاتدار و خۆمەزىكرن رەفتارى نەكەت.

۱۰- ئەگەر پىدفي ب ھىندى بکەت، دىت ھىندەك جاران و ب شىۋمەيەكى دىپلۇماسى نەخۇشى ژ ئاخفتنى راۋەستىنېت، و وەك پىدفي مايى خۇ تىدا بکەت.

۱۱- پىدفيە خۇ ژ ھىندى بپارىزىت، كو ھەر ژ دەستېيىكى دچەند خۇلەكىن ئىكى دسەرەدانكرنى دا ھەمى زانىارى و بىروباومرېن خۇ پىشكەش بکەت.

۱۲- پىدفيە دگەل ئەوى كەسى ب خافى و ھىدى و ھىۋاشى رەفتارى بکەت، و خۇ ژ لىيىنن لەزگىن و حىل و ئاخفتنا ب توۋندى و توۋرەيى بپارىزىت.

۱۳- ھىندەك جاران خۇ نىزىك بکەت (خۇ بۇ لايى نەخۇشى خۇار بکەت)، داکو دئاسايشى و بەختەومرى و ھەقائىنى و پىشكارىكرنى بگەھىت.

۱۴- مفای ژ ھىما و بەرسفىن كو نىشاندمرى گىرنگى پىدان و ھاندان بۇ بەردەوامى دانا پەيۋەندىي بېت ومىرگىرېت.

۱۵- خۇ ژ بكارئىنانا وان وشەيان بپاريزيت، ھەر ومكى ئەو ھندەك
فەرمانا ل وان گەسىن سەرمەدانكرى دگەت.

۱۶- تىيىنىيىن گىرنگ لىك خۇ تۆمار بگەت، دا لدەمى پىدۇ ئى بزفريت و
پىداجوونى ب وان بگەت.

۱۷- ھوسا بيت دەمى نەخۇش دەرېكەفیت ھەست پى بگەت، گو نۇشدار
(پان كارمەندى نۇشدارى) ھەر چەند شىاى ھارىكاريا كرى، دا ئارىشەپان
چارەسەر بگەت.

دېيت خۇاندەفانى فان رېزان ب ديتنا ئىكى ومسا ھىز بگەت، گو ئەف
تشتىن ھاتىنە گۆتن ئىدىال و تىۋرىك بن، و لسەر ئاستى كرىارى نەھىنە
جىبەجىكرن، بەلى ئەگەر ھىندەكى تىدا ھوپىتر و كوپىتر ھىز بگەپن، دى
بىنىن ئەف تىشتە نە دزى رەۋىشت و ياساپىن ھەئسوكەفتىن جفاكى يىن
سەردەم و شارسىتانيانە نە، بەلكو ئەم گەلەك ژ وان رەفتاران پۇزانە و ب
كرىارى جىبەجى دگەپن و ئەنجام دەپىن.

ھەرومسا ئەف شىان و شەھرمزايە يىن گو ھىدى ھىدى و قۇناغ ب
قۇناغ ب جىبەجىكرنى دكارى دا، دىنە رەفتارىن پىشمى يىن ئاساى و
پۇتىن (لىك نۇشدار و كارمەندىن نۇشدارى)، و دجەى خۇ دايە ل دوماھىكا
قى دەرگەھى ئەف جورى پەيوەندىيىن باش دەھمى لقىن نۇشدارى دا كارەك
پىدۇ و ئەركەكى سەرەكىنە، و بىتنى گرىداى ب وان نۇشدارىن تاپبەتمەندىا
وان دەروونى نىن، بەلكو زى دىشىن بىژىن بۇ ھەمى دەلىقە و بۇارىن ژيانى
و دگىرنگ و پىدۇفینە.

راویژکاری و پَئیمایکرنا د مروونی

پروسیسه‌کا زانستی و مهره‌مدار و پیکستی یه، و پیکدهیت ژ
گه‌نگه‌شه‌یه‌کا نه‌ینی دناقبه‌را راویژکاری (پَئیمایکه‌ری) د مروونی و که‌سی
سهره‌دانکه‌ر (مقاوم‌گر) (یی کو دبیت تاکه‌ک یان زن و زه‌لام یان همر
که‌سه‌ک دیر) بیت. نه‌ف چهنده بۆ مهره‌ما هاریکاریکرنا که‌سی سهره‌دانکه‌ر
ده‌یته نه‌نجام دان، داکو دناسته‌نگ و کاودانی تیدا تی‌بگه‌یته، و باشترین
شیوازی دمر‌بازبوون ژ وی ره‌وشی نه‌و بخۆ به‌له‌ب‌یریت. راویژکاری
پروسیسه‌کا چالاگه تیدا راویژکاری د مروونی ب هاریکاریا که‌سی سهره‌دانکری
کار دکته، بۆ ناشکراکرن و شروقه‌کرنا (ناریشه‌یان، هزران، هست و سوزان،
شیانین که‌سی سهره‌دانکه‌ر و دیارکرنا وان لایه‌نین ده‌ینه پیشکه‌شکرن)، وه‌ک
پشته‌فانی و هاریکاریکرن، بۆ دمر‌بازبوون ژ فان ناسته‌نگان دشیاندايه مفا زی
به‌یته و مگرتن، و ب باشترین شیومی ژ هه‌ژی و گۆنجاى ب‌زیت.

راویژکاری وه‌ک پشته‌فانیه‌ک هاریکاریا که‌سی دکته، دا ب پمگه‌کی
په‌سندکری هه‌لسوکه‌فتنی دگه‌ل کاودانی تیدا، و ژفی ره‌وشا بزه‌حمه‌ت بکته،
و راویژکار پادبیت ب هاریکاریکرنا نه‌خوشی بۆ هندئ ب پمگه‌کی نوی هزر
و بیروبوورین خۆ پ‌یزبه‌ند بکته، و په‌هه‌ند و لایه‌نین ناریشه‌یا خۆ ب پ‌ونی
دیار بکته، و پ‌یک و شیوازین چاره‌سهری و سهره‌دمریکرنی لئک نیشان بده‌ت،
و باشترین وان ب هه‌له‌ب‌یریت. هه‌روه‌سا راویژکار (شیره‌تکار) وان زانیاری و
پَئیمایین دروست و ب پ‌یدفی ده‌ینه زانین کو گریداینه ب ناریشا نه‌خوشی
پیشکه‌ش دکته. گه‌له‌ک گرنگه دکاری شیرمه‌تکاری دا دویقداجوون هه‌بیت، و
ژفانی سهره‌دانا داهاتی به‌یته دیارکرن، و گه‌له‌ک جارن نه‌ف که‌سه پ‌یدفی ب
(۶ - ۸ شه‌ش هه‌تا هه‌شت) روینشتنايه بۆ هندئ بگه‌یته نه‌نجامه‌کی باش.

د پروښتسا ښه کولینا نارېشهیا سهرمدانکهری دا نابیت بؤها و گرنګیا
 ههر ئېک ژ ګلهیی و گازندهیږن کو نهخوښ دکمت بهیته کیمکرن، ههر
 چهنده دبیت نهف گازندهیه دمستېږکی یان تایبته بهیته هژمارتن، و نابیت
 داخواز ژ نهخوښی بهیتهکرن، کو ههست و سوزېن خو ډاکهت (کهبتکهت). بؤ
 نموونه بیژیتي: (نهکهگری، هندهکي خو خاف بکه، یان بیدهنګ به دا نه
 دئیک بګههین)، بهرؤفازی پیدفیه نیشا بدهین نه دکاودانئ تیدا دګههین، و
 پړی ل ههست و سوزېن وی دګرین و یی نازاده ددمبرینا وان دا.

پیدفیه شیرتکار(راویژکار) وان ژیدمړین دینه نهکهری پشتهفانیکرنا
 کهسی پهیدا بکهت و ښهبینیت. بؤ نموونه (خیژانا وی، ههفال، کار، خواندن،
 شیانین وی، هاریکاریږن یاسایی یان یږن جفاکی)، پستی هینګی دګل دا
 ښهکولینئ لدور ناستئ شیانا مفا و مرګرتنا کریاری و پراکتیکی ژ وان ژیدمران
 چهنده. گرنګه بقی چهندي بېرا ههوه بینین نه چارمهسهری بؤ نارېشا
 نهخوښی دیارناکهین، بهلکو دئ هاریکاری کهن نهو بخو باشتړین
 چارمهسهری ب ههئېژیریت، (چونکی نهکهسی راویژکاره بریاری لسهر
 باشتړین ریکا چارمهسهری ددمت، بهلکو نهفه خودی نهخوښی یه بقی کاری
 رادبیت).

گرنګترین نالافین راویژکاری بریتنه ژ: (ګوهداریهکا باش و چالاک،
 پرسپارکرنا پرسپارین ګونجای لدم و ب شپوازمکی ګونجای، هایداریهکا باش ژ
 رهوشا دمروونیا سهرمدانکهری، و نیشانندان و پړزګرتنهکا تمام بؤ ههست و
 سوزېن نهخوښی، و هاندان و پشتهفانیکرن ل دهمی ههر تشتهکي جوان و
 نهړینی نهنجام ددمت، ههتا کو چهنه بچویک و ساده ژی بیت).

جېبەجېكرنا شياننېن پايۇزكارى و دروستكرنا پەيومندىيەكا باش دى
وئ شيانى دىمە سەرمەدانكەرى باشتىن بىر يارىن گۆنجاى لدۆر وان گھۆرىنن
كو رەنگە ئەو دژيانا خو دا بكتە و پى پابىت، و پىنگافىن باش بەرمە ھندى
بھافىزىت دويقداجوونا وان جورىن ژيانى بچىت يىن كو باشتىن مفاى
دگەھىنن، و ژ ھەميا ئارامىر و بەختەومرتر و تەناھىي دىمەنى.

چارەسەر كونا ئارىشەيان دى ب سەنەھى كەفەيت نەگەر:

- ۱- ئارىشەيىن مەزن دابەشى سەر ئارىشەيىن ھويتر و بچۆيكر بىن.
- ۲- پويىتە ب وئ ئارىشى بھيتە دان يا كو بو نەخوشى ژ ھەمى
ئارىشەيىن دىتر گرىنگر.
- ۳- فەكولىن و دوويقداجوونا چارەسەرى و پىكىن دويتر و ئەلترناتىفىن
گۆنجاى بكتە.

ناقصين بهريزين پشكدارى دپىداچوون و ليزقيرين لسهر پهرتووكى ب
زمانى عهدهبى كرى، ل (عيراقى).

ژماره	ناقصين نوشاران	جهى كارى
١	عماد عبدالرزاق عبدالغني	المستشار الوطني للصحة النفسية
٢	محمد جبر حويل	معاون مدير عام دائرة الصحة العامة
٣	باسم داود صادق	م. ابن رشد التدريبي للأمراض النفسية
٤	خالد عواد خليفة	شعبة الصحة النفسية وزارة الصحة
٥	عباس جبار صاحب	شعبة الصحة النفسية وزارة الصحة
٦	سرمذ نزهة	دائرة الصحة بغداد - الكرخ
٧	محمد صالح	دائرة صحة نينوى
٨	ماهر توفيق مجيد	دائرة صحة نينوى
٩	ابراهيم سيعاوي	دائرة صحة صلاح الدين
١٠	فراس ستار كريم	دائرة صحة صلاح الدين
١١	انتظار ابراهيم اسد	دائرة صحة بغداد - الكرخ
١٢	كاظم جبار	دائرة صحة البصرة
١٣	عباس سعيد	دائرة صحة بابل
١٤	حميد نعمة سليمان	دائرة صحة بابل
١٥	صباح علي كاظم الفانمي	دائرة صحة كربلا
١٦	عامر فاضل	دائرة صحة كربلا
١٧	حسن جفات كروان	دائرة صحة الديوانية
١٨	خالدة رشيد حسن	دائرة صحة ديالى
١٩	احلام عزالدين عبدالمجيد	دائرة صحة دائرة صحة كركوك
٢٠	يحيى عادل حنون	دائرة صحة ذي قار

دائرة صحة واسط	عسام سالم اسماعيل	٢١
شعبة الصحة النفسية وزارة الصحة	امنة عدنان وهيب	٢٢
شعبة الصحة النفسية وزارة الصحة	اكرام تحسين مهدي	٢٣
الهيئة الوطنية للصحة النفسية	احمد شاكر ابراهيم	٢٤
دائرة صحة النجف	مصطفى جمال مصطفى	٢٥
دائرة صحة المثنى	عبدالله جمعة زعير	٢٦
شعبة الصحة النفسية وزارة الصحة	عماد خزعل عيدان	٢٧

ناقيين بهريزين پشكداري ديپداچوون و ليژفرين لسهر پهرتووكي ب زمانى عه ره بي كرى، ل (ههريما كوردستاني).

ژماره	ناقيين نوشاران	جهي كاري
١	سامان احمد حلبجي	وزارة الصحة اقليم كردستان
٢	عبدالله مصطفى عبدالله	وزارة الصحة اقليم كردستان
٣	ريزان حسين رشواني	دائرة الصحة السليمانية
٤	ثالان محمد طاهر	دائرة الصحة السليمانية
٥	سامان انور	دائرة الصحة السليمانية
٦	جوان مرزة مجيد	دائرة الصحة السليمانية
٧	روهشت رشيد	دائرة الصحة اربيل
٨	اسماء صبحي محي الدين	دائرة الصحة اربيل
٩	برجان هاشم	دائرة الصحة دهوك
١٠	ذكرى احمد محمود	دائرة الصحة دهوك
١١	نزار عصمت	دائرة الصحة دهوك

فەرھەنگ

ژماره	عربي	انگليزي	کوردي
١	الذهان	Psychosis	سايکوسيس
٢	الرهاب	Phobia	فوبيا
٣	هستيريا	Hysteria	هستيريا
٤	اكتئاب	Depression	خه موکي
٥	قلق	Anxiety	نيگه راني
٦	الخوف	Fear	ترس
٧	الوسواس	Obsession	وهسواس
٨	اضطرابات تحويلية	Conversion Disorder	تيکچوونين فهگۆهيژمر
٩	الادمان	Addiction	هيپوون (ئالودمبوون)
١٠	حرمان	Deprivation	بيبه شبوون
١١	ضغط	Stress	پهستانين دهر ووني
١٢	التعاطف	Empathy	دلوفاني پيکرن
١٣	الانفعالات	Emotions	هه لچوون
١٤	المزاج	Temperament	گيول
١٥	الصراع	Conflict	هه فرکي، ململاني
١٦	الكراهية	Hatred	نه فيان
١٧	الانطواء	Introversion	که سايه تين گرتي
١٨	العزلة	Isolation	فه دهر
١٩	الغضب	Anger	توورمبوون
٢٠	عدوان	Aggression	شهروکه ر (شه رمنگين)
٢١	اضطراب	Disorder	تيکچوون

٢٢	السعادة	Happiness	به خته ومړی
٢٣	الغيرة	Jealousy	چکؤسى
٢٤	العجز	Disability	لاوازی
٢٥	الرفض	Contempt	رښتون
٢٦	عقدة النفسية	Complex	گریځا دهر وونی
٢٧	الکبت	Repression	داګړن
٢٨	التعزيز	Enhancement	خه لاتګړن
٢٩	العقاب	Punishment	سزا
٣٠	القدرة - المهارة	Ability	شیان
٣١	تكيف	Adaptation	خو ګونجاندن
٣٢	نشاط	Activity	چه له نګ
٣٣	توافق	Adjustment	پیکهاتن (سازان)
٣٤	الواقعية	Realism	که توار
٣٥	الاستعداد	Reall	داخو ازګړن
٣٦	الرغبة	Desire	حه زګړن
٣٧	المثالية	Idealism	نموونه یی
٣٨	الاتزان	Balance	هه فسه نګی
٣٩	الانحراف	Anomaly	خواربوون (لادان)
٤٠	المقارنة	Comparison	به راوردګړن
٤١	الكفاءة	Proficiency	هه فکیزی
٤٢	التحصيل	Achievement	بدسه فنه نیان
٤٣	الخضوع	Submission	ملکه چګړن
٤٤	الانكالية	Dependency	پشت ګړیدان

پالڊمر	Motivation	الدافعية	٤٥
حه زوئاره زو	Attitudes	الميلول	٤٦
حه ز	Desire	رغبة	٤٧
نهرمايه تي	Flexibility	مرونة	٤٨
ئاراسته كرن، رينمايكر	Guidance	التوجيه	٤٩
پيفهر	Norms	معايير	٥٠
پيفان	Measurement	القياس	٥١
بها	Values	القيم	٥٢
رهموش و تيتال	Habits	العادات	٥٣
گهؤراو، بگهؤر	Variable	متغير	٥٤
شكهستن	Frustration	الاخفاق	٥٥
فه گريبوون	Extraversion	الانبساط	٥٦
غهرىبوون	Alienation	الاغتراب	٥٧
پشت بهستن	Dependency	الاعتماد	٥٨
ئاشكر اكرن، فه ديتن	Discovery	اكتشاف	٥٩
پيشبيني	Expectation	التوقع	٦٠
هه لسه نگانندن	Evaluation	التقويم	٦١
فه زفرانندن	Recall	الاسترجاع	٦٢
دووباره كرن	Replication	الإعادة	٦٣
سولين، جوك	Pons	القنطرة	٦٤
به ده لفه كرن	Compensation	التعويض	٦٥
پولينكرن	Classification	تصنيف	٦٦
هيماكرن	Coding	ترميز	٦٧

پیکشفه گریډان	Correlation	ارتباط	٦٨
تیبینی	Observation	الملاحظة	٦٩
تیزبینی	Insight	الاستبصار	٧٠
جه ووهەر	Intimal	الباطني	٧١
هزرکړنا کویر	Introspection	الاستبطان	٧٢
نموونه	Modeling	النمذجة	٧٣
کار، کردار	Action	العمل	٧٤
بیردانه	Memory	الذاكرة	٧٥
ژبیرکړن	Forgetting	النسيان	٧٦
هزرکړن	Thinking	التفكير	٧٧
دووبارمېوون	Frequency	التكرار	٧٨
کوگه هکړن، عه مبارکړن	Storage	تخزين	٧٩
هوشیاری	Attention	الانتباه	٨٠
درکېکړن	Perception	الادراك	٨١
نهېوونا هوشیاری	Inattention	عدم الانتباه	٨٢
هوشیارکړن	Awareness	الوعي	٨٣
پاراستن	Keep	الاحتفاظ	٨٤
زانینی	Knowledge	المعرفة	٨٥
وزه	Energy	طاقة	٨٦
پیدهایاتی	Need	الحاجة	٨٧
بیرتیزی	Intelligence	الذكاء	٨٨
ژیښی ژیری	Mental Age	العمر العقلي	٨٩
لاوازی ژیری	Amentia	الضعف العقلي	٩٠

میشک	Brain	الدماغ	۹۱
تیفلی میسکی	Cerebral Cortex	القشرة الدماغية	۹۲
مهژیک	Cerebellum	المخيخ	۹۳
تیفلی شه لشین	Motor Cortex	القشرة الحركية	۹۴
خانه یین ده ماری	Neurons	الخلايا العصبية	۹۵
کونه ندامی ده ماری نافه نندی	Central Nervous System	جهاز العصبي المركزي	۹۶
کریارین ژیری	Mental Process	عملية عقلية	۹۷
ستری بهند	Spinal Cord	الحبل الشوكي	۹۸
لهشی خانان	Cell Body	جسم الخلية	۹۹
خویه تی، خود	Self	الذات	۱۰۰
پیکهاتی خویه تی	Ego Complex	المركب الذاتي	۱۰۱
تیگه هشتن	Understanding	الفهم	۱۰۲
پیشبینی کرن	Prediction	التنبؤ	۱۰۳
کونترول کرن	Control	الضبط	۱۰۴
به یانکرنا گشتی	Interpretation	التفسير	۱۰۵
شروقه کرن	Analysis	التحليل	۱۰۶
پیگه هشتن	Maturation	النضج	۱۰۷
فیربوون	Learning	التعلم	۱۰۸
پهرومرده	Education	التربية	۱۰۹
گشتانندن	Generalization	التعميم	۱۱۰
ریکخستن	Organization	التنظيم	۱۱۱
کورترن	Summarizing	التلخيص	۱۱۲

به رده وامي	Continuity	الاستمرارية	۱۱۳
نارمانج	Goals	اهداف	۱۱۴
رډمهك	Instinct	الفريزة	۱۱۵
مهرجدارى	Conpitionment	الاشراط	۱۱۶
وژدان	Conscience	ضمير	۱۱۷
هه رده مكي	Randomization	العشوائية	۱۱۸
خوځهې	Constant	ثابت	۱۱۹
ر استگويى	Validity	الصدق	۱۲۰
جېگيرى	Reliability	الثبات	۱۲۱
تافيكرن	Test	الاختبار	۱۲۲
ر اېرسى	Questionnaire	الاستفتاء	۱۲۳
چاځېنيكهفتن	Interview	المقابله	۱۲۴
رېنمايكرن	Counseling	الارشاد	۱۲۵
نیشان	Symptoms	الاعراض	۱۲۶
ساخلمت	Features	السمات	۱۲۷
بيردوز (تيور)	Theory	النظرية	۱۲۸
ژينگهه	Environment	بيئة	۱۲۹
بوؤماوه	Heredity	الوراثة	۱۳۰
ومرگرتى	Acquired	مكتسب	۱۳۱
وهرار	Evolution	التطور	۱۳۲
تام - چيژ	Egotism	اللذة	۱۳۳
گهشه	Growth	النمو	۱۳۴
تف رځيان	Salivating	اسالة اللعاب	۱۳۵

۱۵۹	الشخصية	Personality	که سایه تی
۱۶۰	علم النفس	Psychology	دمروونناسی
۱۶۱	السلوك	Behavior	رہفتار
۱۶۲	النظرية السلوكية	Behaviorism	تیورا رہفتاری
۱۶۳	التفكير الجيد	Good Thinking	هزرا باش
۱۶۴	دراسة الحالة	Case Study	فه کولینا کاودانان
۱۶۵	الموهبة والتفوق	Giftedness	به هرمداری
۱۶۶	الإعاقة العقلية	Mental Impairment	نهشیانا ژیری
۱۶۷	الإعاقة البصرية	Visual Impairment	نهشیانا دیتنی
۱۶۸	الإعاقة السمعية	Hearing Impairment	نهشیانا گوہلیبونی
۱۶۹	الإعاقة الانفعالية	Emotional Impairment	نهشیانا هه لچوونی
۱۷۰	الإعاقة الحركية	Motor Impairment	نهشیانا فه لڤینی
۱۷۱	صعوبات التعلم	Learning Disabilities	نهشیانا فیربوونی
۱۷۲	اضطرابات النطق	Speech Disorders	تی کچوونین ناخفتنی
۱۷۳	التوافق النفسي	Psychological Compatibilities	سازانا دمروونی
۱۷۴	الذات الاجتماعية	Social Self	خوڈی جفاکی
۱۷۵	التفكير المنطوق	Divergent Thinking	هزرا بهردای، هزرا نازا
۱۷۶	التفكير المحدد	Convergent Thinking	هزرا سنوردار
۱۷۷	صعوبات اولية	Initial Difficulties	ناسته نگین دستپیکی
۱۷۸	صعوبات ثانوية	Secondary Difficulties	ناسته نگین لاوهکی

زمانى لهشى	Body Language	لغة الجسد	۱۷۹
زمانى چاڤان	Eye Language	لغة العيون	۱۸۰
دمربرينين سهر وچاڤان	Facial Expressions	تعبيرات الوجه	۱۸۱
ئاراسته يين دموونى	Psychological Direction	الاتجاه النفسى	۱۸۲
فه دمرىا كومه لايهتى	Social Isolation	العزلة الاجتماعية	۱۸۳
فيك گه هشتنا زمانى	Syntaxes	التواصل اللغوي	۱۸۴
دمربرين	Expression	التعبير	۱۸۵
راستفه كرنا رهفتاران	Behavior Modification	تعديل السلوك	۱۸۶
پيدفيين بايوئوجى	Biological Needs	حاجات بايولوجية	۱۸۷
رژينهرا	Gland	الغدة	۱۸۸
رژينهريين ب كهنال	Ductal Glands	الغدة القنوية	۱۸۹
رژينهريين بى كهنال	Endocrine Glands	الغدة الصماء	۱۹۰
رژينهرا ژير مهزى	Pituitary Gland	الغدة النخامية	۱۹۱
رژينهرا كاژين	pineal Gland	الغدة الصنوبرية	۱۹۲
رژينهرا سايرود	Thyroid Gland	الغدة الدرقية	۱۹۳
رژينهرا سايموس	Thymus Gland	الغدة الصعترية	۱۹۴
رژينهريين ئه درينال	Adrenal Gland	الغدة الكظرية	۱۹۵
رژينهرا په نكرياس	Pancreas Gland	الغدة البنكرياس	۱۹۶
رژينهريين سيكىسى	Sexual Gland	الغدة الجنسية (التناسلية)	۱۹۷

